

Chakchouka express pour une personne



Régalez-vous avec notre recette express de Chakchouka pour une personne. Ce délicieux plat allie harmonieusement tomates, poivrons et œufs, parfaitement assaisonnés pour un repas satisfaisant. Essayez-le dès maintenant !

Préparation 2 min

Cuisson 10 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 8

Glucides 15

Fibres 2

Protéines 10

Sodium 160

Ingrédients

- 2 ml (½ c. à thé) d'huile d'olive
- ½ poivron rouge en petits dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché en pot
- 0,5 ml (? c. à thé) de coriandre moulue
- 0,5 ml (? c. à thé) de cumin moulu

- 0,5 ml (? c. à thé) de paprika fumé
- 2 ml (½ c. à thé) d'épices à l'italienne
- 180 ml (¾ de tasse) de coulis de tomates (passata)
- 1 œuf
- 1 oignon vert haché finement
- Herbes fraîches hachées, au goût
- 1 tranche de pain multigrain grillée, si désiré.

Note : Selon vos besoins, pour les plus grands appétits ou pour un apport en protéines plus élevé, ajouter 1 oeuf supplémentaire. Et voilà, votre repas vous offre 17 g de protéines!

Préparation

1. Dans une petite poêle, verser l'huile et chauffer à feu moyen-élevé.
2. Faire revenir le poivron environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien grillé.
3. Ajouter l'ail et les épices et cuire 2 minutes en remuant.
4. Verser la sauce tomate et bien mélanger.
5. Casser l'œuf au centre de la poêle, directement sur la préparation.
6. Couvrir et cuire 4-6 minutes selon la cuisson de l'œuf désirée.
7. Garnir la Chakchouka d'oignon vert et d'herbes fraîches .
8. Servir avec du pain multigrain grillé, si désiré.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke