CENTRE DE SANTÉ DU MIROIR

# Recette de Chakchouka

## Ingrédients (6 pers.)

*Préparation : 15 minutes / Cuisson : 40 minutes*

- 3 poivrons rouges, 3 poivrons jaunes et 3 poivrons verts
- 6 tomates mûres
- 90 ml d'huile d'olive
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 4 oeufs
- Epices : 1 càc de sel, 1 cc de poivre, 1càc de paprika, 1 càc de cumin, 1àc de curcuma, 1 càc de ras-el-hanout, 1 pincée de piment d'Espelette, 1 botte de persil frais, 1 botte de coriandre.

## Etapes

1. Préchauffer le four à 180 °C. Faire cuire les poivrons au four pendant 20 minutes. Retirer la peau des poivrons et les épépiner.
2. Verser de l'huile d'olive dans une poêle, et faire revenir l'ail et les oignons. Une fois qu'ils sont dorés, ajouter les poivrons coupés en lamelles ainsi que les tomates coupées en morceaux. Assaisonner d'épices et laisser mijoter 20 minutes.
3. Casser les œufs sur les légumes, laisser cuire quelques minutes et c'est prêt ! Saupoudrer de coriandre et de persil fraichement ciselés.
4. Cela s'accompagne d'un morceau de pain.

## Bonne dégustation !

*Retrouvez des conseils en alimentation sur notre site web : www.centresantemiroir.be*

*Ou prenez rendez-vous avec notre diététicienne*