



# SHAKSHUKA

30 MIN.  
DE PRÉP.

30 MIN.  
EN TOUT

224 KCAL  
PAR PERSONNE

① Végétarien, Sans lactose, Sans gluten | Lipides: 6 g, Glucides: 24 g, Protéines: 17 g par personne

① Corinne et Bettina – nom-nom

## IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

### Préparation

1	oignon
1	gousse d'ail
un peu	d'huile
1	feuille de laurier
1 cs	d'Harissa
½ cc	de graines de fenouil
½ cc	de cumin en poudre
1 boîte	d'haricots Borlotti (env. 410 g) rincés et égouttés
1 boîte	de tomate (env. 800 g), rincés et égouttés
	sel, poivre, selon le goût

### œufs

4	œufs
un peu	de persil ou coriandre
un peu	de poivre

## VOICI COMMENT FAIRE

### Préparation

Hacher finement oignon et ail. Chauffer l'huile dans une grande cocotte en fonte ou une grande poêle, y faire revenir oignon, ail et feuille de laurier. Ajouter la harissa, les graines de fenouil et le cumin, faire revenir brièvement. Ajouter les haricots et les tomates, saler et poivrer. Laisser mijoter en remuant de temps en temps env. 15 min, jusqu'à ce que les haricots soient cuits et jusqu'à légère réduction du liquide de cuisson

### œufs

Casser les œufs les uns après les autres et répartir sur la shakshuka qui mijote, pocher à couvert env. 2 minutes, jusqu'à ce que les blancs soient fermes. Les jaunes d'œufs peuvent rester mous, de sorte qu'ils puissent se mélanger à la sauce.

Hacher les herbes et en parsemer la shakshuka.

#### BON À SAVOIR



#### Servir avec:

Idéal avec: du pain.



#### Conseil:

Faire tremper 150 g haricots borlotti env. 12 h dans de l'eau froide. Cuire les haricots dans l'eau de trempage env. 40 min, égoutter.



Retrouvez la recette sur:

[fooby.ch/fr/recettes/13273/](https://fooby.ch/fr/recettes/13273/)