

recette écomiam

CHAKCHOUKA



4 pers.



5 min



45 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 800 g de palets de tomate de Provence surgelés
- 250 g de mélange de poivrons en morceaux surgelés
- 100 g d'oignons blancs surgelés
- 40 g d'ail surgelé
- 4 pains kebab décongelés
- 2 càs de persil surgelé

Épicerie / Marché

- 8 œufs
- 4 càs d'huile d'olive
- 1 càc de cumin

Préparation

- Versez l'huile d'olive dans une grande poêle.
- Faites revenir les oignons et les poivrons pendant 5 min. Ajoutez l'ail et remuez.
- Versez les palets de tomate, laissez-les fondre pendant 5 min.
- Ajoutez le cumin & le sel.
- Mélangez et faites mijoter pendant 20 min.
- À l'aide d'une cuillère, faites grossièrement des trous dans la préparation, cassez un œuf dedans.
- Faites de même pour tous les œufs.
- Laissez cuire à feu doux pendant 15 min.
- Parsemez de persil.

À déguster avec des pains kebab.

- Posez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, faites réchauffer au four à 200°C pendant 8 min.

Bon appétit !