



Chakchouka de pois chiches

Description

[vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text]La Chakchouka de pois chiches est un plat d'origine algérienne, préparé avec des poivrons, des pois chiches et de la sauce tomate. Sa simplicité est tout aussi impressionnante que sa saveur. A la maison, on adore ! On la prépare quand on veut manger végétarien ou qu'on manque de temps pour cuisiner. C'est un plat chaud, réconfortant et nourrissant. Tu peux aussi en faire une version végétalienne en enlevant les oeufs. Le défi [Lentilles et légumineuses de Recettes.de](#) m'a donné envie de vous partager cette recette.[/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_single_image image= »4129? img_size= »full » style= »vc_box_rounded »][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Recette de la Chakchouka de pois chiches

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height= »yes » content_placement= »top » css= ».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]4 pers[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Préparation 10 min[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Cuisson 20 min[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Niveau facile[/vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text css= ».vc_custom_1673627618694{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 3 poivrons
- 1 boîte de conserve de pois chiches (400g égouttés)
- 1 boîte de sauce tomate (600g)
- 1 poignée d'épinards frais (facultatif)

- 4 oeufs
- huile d'olive
- sel, poivre, cumin

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Etape par étape

1. Tout d'abord, laver les poivrons à l'eau claire et leur enlever le centre. Peler l'oignon. Couper poivrons et oignons en lamelles.
2. Faire chauffer une poêle avec 2 cuillères d'huile d'olive. Y faire revenir les poivrons et les oignons pendant 5 mins à feu moyen-fort, jusqu'à ce qu'ils soient plus tendres.
3. Egoutter les pois chiches et les ajouter dans la poêle. Ajouter l'ail pelé et écrasé. Faire revenir 5 mins à feu moyen.
4. Y ajouter ensuite la sauce tomate, le sel, le poivre et 2 cuillères à café de cumin. Ajouter une poignée d'épinards frais (facultatif). Couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu moyen.
5. Enfin, casser délicatement les oeufs et les déposer dans la sauce tomate, sans mélanger. Ils vont pocher dans la sauce. Cuire 5-7 min de plus.
6. Servir la chakchouka en comptant 1 oeuf par personne.

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_message message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc_custom_1673543823466{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Partage le résultat sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Bonne cuisine !

[/vc_message][vc_column][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »4? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none » grid_id= »vc_gid:1673630783771-d3cdef56-744f-5? taxonomies= »98? filter_source= »category »][/vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Coin salé
2. Plat

POST TAG

1. recette vegan
2. sans gluten
3. sans lactose
4. végétarien

Categorie

1. Coin salé
2. Plat

Tags

1. recette vegan
2. sans gluten
3. sans lactose
4. végétarien

date créée

13/01/2023

Auteur

admin

default watermark