



Les recettes de L'AMAP DE PARAY



et ZESTES CITOYENS

Association
**Zestes
Citoyens**
l'épinière d'idées
écologiques & solidaires



Rapide et facile

CHAKCHOUKA

- 1/ Coupez les tomates en rondelles, les oignons en demi-cercles et les poivrons épépinés en lamelles. Emincez l'ail.
- 2/ Faites revenir les légumes à couvert dans un peu d'huile dans une poêle ou un wok puis ajoutez un peu d'eau.
- 3/ Laissez mijoter quelques minutes à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le jus des tomates quasiment évaporé. Assaisonnez. Avant la fin de la cuisson, cassez un ou plusieurs œufs sur les légumes ou dans de petits trous formés dans les légumes et laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce que les œufs se tiennent.

Les œufs peuvent être remplacés par des merguez. Et pour une version végétarienne, on supprime œuf et merguez. C'est tout aussi bon.

Les poivrons peuvent être grillés au préalable pour plus de saveur.

ASTUCE : Pour préserver vitamines et minéraux, cuire à feu doux.

INGRÉDIENTS

(pour 4 personnes)

- 4 tomates
- 2 ou 3 poivrons rouges, verts (ils sont plus acides) ou jaunes
- 1 ou 2 oignons, 2 gousses d'ail
- Huile d'olive, raz el hanout (facultatif) ou poivre, 1/2 c. à s. de cumin et de paprika
- Œufs ou merguez (facultatif)

Temps : préparation 10 minutes – **Cuisson** : 15 minutes