



LA SHAKSHUKA

Un choix de petit-déjeuner facile, mais rassasiant, la shakshuka (ou shakshouka) signifie « mélange » en arabe et existe dans les cultures méditerranéennes depuis des siècles. Savourez ce plat délicieux au petit-déjeuner ou à tout moment de la journée !

INGRÉDIENTS :

- 3 g de harissa
- 3 g de cumin moulu
- 3 g de paprika fumé
- 5 ml de concentré de tomate
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 poivrons (1 rouge et 1 jaune), épépinés et grossièrement hachés
- 400 g de tomates italiennes, en dés
- 3 gros œufs bio
- ½ avocat, coupé en tranches et arrosé de jus de citron
- 15 g de persil plat frais, haché
- Ajoutez du sel
- Pain au levain grillé

PRÉPARATION :

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen, puis ajoutez la harissa, le cumin, le paprika fumé, le concentré de tomates, l'ail, les poivrons et le sel. Blanchissez pendant 2 à 3 minutes environ.
2. Ajoutez les tomates, laissez mijoter doucement et cuire pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi, en remuant de temps en temps.
3. Avec le dos d'une cuiller en bois ou en silicone, creusez trois puits dans la sauce et introduisez-y les œufs. Placez le couvercle sur le dessus de la casserole et faites cuire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les blancs d'œuf soient pris, mais que les jaunes soient encore liquides.
4. Une fois le plat prêt, retirez le couvercle, ajoutez les tranches d'avocat et garnissez de persil frais. Servez avec du pain au levain grillé.

LES PRODUITS iCOOK À UTILISER :

- **Planche à découper en bois**
- **Set de Couteaux (5 pièces)**
- **Poêle Antiadhésive avec couvercle, 24 cm**