



Plat principal

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur sans les œufs (à son meilleur servi rapidement après la cuisson des œufs)
- Se congèle jusqu'à 6 mois

Œufs en sauce tomate et lentilles (chakchouka)



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



3 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



5 ml (1 c. à thé)
de **cumin moulu**



5 ml (1 c. à thé) de **paprika**
**Choisissez un paprika piquant
pour une recette épicée.**



10 ml (2 c. à thé)
de **sucré**



1 boîte (796 ml)
de **tomates en dés**



125 ml (½ tasse)
de **bouillon de poulet**



1 boîte (540 ml)
de **lentilles**, égouttées
et rincées

**Vous pouvez
les remplacer par
des rondelles de
saucisses déjà cuites.**



150 g d'**épinards hachés
surgelés**, décongelés

**Décongelez-les
au micro-ondes
1 minute.**



6 **œufs**



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : tranches de pain grillées)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande poêle à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** dans l'**huile** 5 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
- 2 Ajouter l'**ail**, le **cumin**, le **paprika** et le **sucré**. Mélanger avec une cuillère en bois et cuire 1 minute.
- 3 Ajouter les **tomates** et le **bouillon**, puis mélanger. Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu doux et cuire 10 minutes.
- 4 Ajouter les **lentilles** et les **épinards**, mélanger et cuire 5 minutes.
- 5 Faire 6 trous dans la sauce, puis verser un **œuf** cassé dans chaque trou. **Saler** et **poivrer** au goût.

Variante: Vous pouvez aussi brouiller les œufs avant de les déposer dans les trous.

- 6 Placer le couvercle sur la poêle de manière à laisser la vapeur s'échapper. Cuire à feu doux environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

Pour la femme enceinte et le tout-petit, le jaune d'œuf doit être complètement cuit.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Rincer les lentilles
- Casser les œufs un à la fois dans un petit bol