

Oufs en sauce tomate (ou shakshuka aux lentilles)

Préparation	5 minutes
Cuisson	40-45 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,44 \$
Conservation	Le plat final (avec œufs) est à son meilleur rapidement suite à la cuisson des œufs. La sauce sans les œufs peut toutefois se conserver environ 3 jours au réfrigérateur, ou se congeler.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, grande poêle, cuillère de bois, tasses & cuillères à mesurer, passoire, ouvre-boîte.



Ingrédients



20 ml (4 c. à thé)
d'huile de canola



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes**
hachés (environ 250 ml / 1 tasse)



3 gousses
d'ail hachées



5 ml (1 c. à thé)
de **cumin en poudre**



5 ml (1 c. à thé) de **paprika**

POUR UN PLAT RELEVÉ, CHOISIR UN PAPIKA PLUS PIQUANT.



10 ml (2 c. à thé)
de **sucré**

ON PEUT CHANGER LES LENTILLES POUR DES RONDELLES DE SAUCISSES. IL SUFFIT DE LES FAIRE GRILLER AVANT DE DEBUTER LA RECETTE.



Sel et poivre
au goût



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

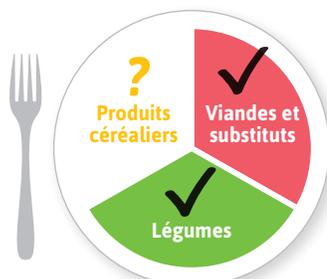


125 ml (½ tasse) d'**épinards**
surgelés, décongelés et égouttés



6 œufs

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



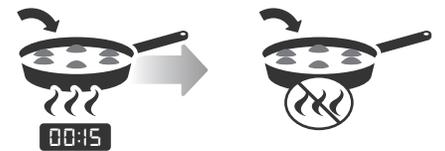
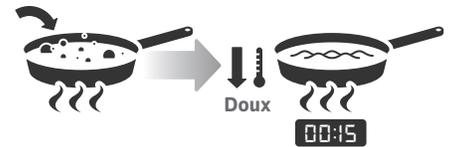
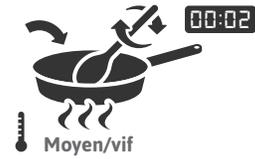
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. tranches de pain grillées)
- ? d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans une grande poêle à feu moyen vif, faire revenir les **oignons** 2 minutes avec l'**huile**.
- 2 Ajouter l'**ail**, le **cumin**, le **paprika**, le **sucre**, le **sel** et le **poivre**. Mélanger et cuire une minute de plus.
- 3 Ajouter les **tomates** et le **bouillon**. Porter à ébullition, baisser le feu à doux et laisser mijoter pendant 15 minutes.
- 4 Ajouter les **lentilles** et les **épinards**, mélanger et laisser réchauffer environ 5 minutes.
- 5 Faire 6 trous dans la préparation et casser un **œuf** dans chacun.
- 6 **Saler, poivrer** et laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Décorer le dessus des œufs avec un peu de **paprika**.
Astuce : Pour accélérer la cuisson des oeufs, on peut couvrir la poêle.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca