

Œufs en sauce tomate (ou shakshuka aux lentilles)

Préparation 5 minutes

Cuisson 40-45 minutes

Portions 4

Coût (portion) 1,42 \$

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. Il suffit de la réchauffer et d'y ajouter les œufs au moment du repas.

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 (± 250 ml / 1 tasse)



3 gousses d'ail hachées



5 ml (1 c. à thé) de cumin



5 ml (1 c. à thé) de paprika

POUR UN PLAT RELEVÉ, CHOISIR UN PAPRIKA PLUS PIQUANT.



10 ml (2 c. à thé) de sucre

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 ou de légumes



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

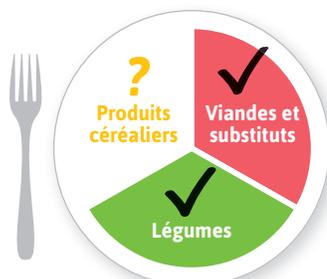


125 ml (½ tasse) d'épinards surgelés, décongelés et égouttés



6 œufs

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



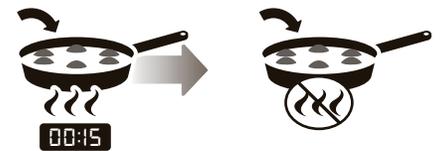
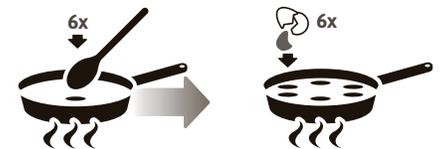
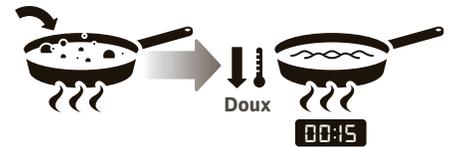
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (tranches de pain grillés)
- ? d'un autre fruit ou légume (soupe en entrée ou fruit au dessert)
- ? 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 **sucré**, 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 «pris», sans plus. Une fois cuits, décorer le dessus des œufs avec un peu de **paprika**.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso.