

Tchatchouka aux haricots rouges



Ingédients pour 2 pers :

- 2 poivrons
- 350g de tomates fraîches ou de pulpe de tomate
- 2 œufs
- 100g de haricots rouges en conserve
- 100g de pois chiche en conserve
- 1/2 oignon et 1 gousse d'ail
- 2 brins de persil et ½ c à c de cumin moulu
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin et piment

• Les étapes

Faites griller les poivrons sous le gril du four en les retournant régulièrement jusqu'à ce que la peau noircisse et se boursoufle. Enfermez-les 10 min dans un sac plastique. Si vous utilisez des tomates fraîches, les plongez 10 sec dans l'eau bouillante puis les pelez, épépinez et concassez-les. Egrenez les poivrons et coupez-les en morceaux. Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites fondre l'oignon haché. Ajoutez les tomates fraîches ou la pulpe, le cumin, 1 à 2 pincées de piment, l'ail pressé, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 12 min. Ajoutez les haricots, les pois chiches et les poivrons en morceaux. Salez, poivrez. Ajoutez un filet d'eau et laissez mijoter 5 min. Formez dans la poêle plusieurs creux et cassez-y les œufs. Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit pris. Parsemez de persil ciselé et servez.

Source : Femme actuelle