

Chakchouka façon mexicaine

durée totale **15 min.** 5 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.617 kJ / 625 kcal

Matières grasses: **24,4 g** Protéines: **28,4 g**
Glucides: **67,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1 càs	d'huile d'olive
2	de laurier
1 càc	de coriandre moulue
2	baies de piment de la Jamaïque
0,5	oignon
0,5	piment fort
4	tomates juteuses
2 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
250 g	de haricots rouges cuits
2	œufs
Autres:	
	Coriandre fraîche
1	avocat
1	baguette
1 càc	de graines de sésame noires

PRÉPARATION

Étape 1

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Y faire suer l'oignon haché. Ajouter les tomates en dés, le piment haché et la coriandre moulue, les feuilles de laurier et les baies de piment de la Jamaïque. Faire frire le tout pendant environ 5 minutes.

Étape 2

Ajouter les haricots, la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman et faire mijoter le tout pendant encore 5 minutes. Casser les œufs par-dessus. Réduire le feu et couvrir la casserole avec un couvercle. Laisser mijoter jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient opaques.

Étape 3

Saupoudrer de graines de sésame avant de servir. Servir avec de l'avocat, de la coriandre fraîche et une baguette.