

# Chakchouka aux haricots rouges

Bonjour à toutes et tous

Après nous avoir fait patienter pendant plusieurs mois, les plants de poivron du potager sont toujours très productifs en septembre. Chaque semaine apporte une généreuse récolte de poivrons colorés de vert et de rouge, prêts à cuisiner.



Poivron du jardin

Si jamais je n'ai pas d'idée pour les préparer, je botte souvent en touche vers la *chakchouka* : un plat d'origine maghrébine avec poivrons, oignons, tomates mijotés dans des épices, et souvent servi avec des œufs ([recette classique ici](#)). C'est simple, du style « *le plat qui se prépare tout seul* » et est une bonne option pour (se) régaler. J'avais aperçu (je ne sais plus où) qu'il existe une variante aux haricots rouges et me suis laissée tentée. Le résultat est

tout à fait délicieux : des poivrons mijotés fondants, une sauce à tomber, la pointe de piquant des haricots rouges, et le tout est très facile à préparer.

Je vous propose l'idée, si vous cherchez un plat d'été original et veggie.



- CHAKCHOUKA  
AUX HARICOTS ROUGES -



# Recette : Chakchouka aux haricots rouges

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250g de haricots rouges secs
- 400 g tomates environ
- 3 poivrons (selon la taille)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de thym ou d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Réalisation

Étape 1 : Pré-Préparation des haricots rouges (la veille ou avant)

- Faites tremper les haricots rouges dans de l'eau.
- Faites cuire les haricots rouges dans de l'eau bouillante pendant environ 40 minutes. (Ils doivent être fondants) Égouttez et réservez.

## **Étape 2 : Préparation de la chakchouka.**

- Épluchez puis hachez ail et oignon. Lavez, épépinez puis coupez les poivrons en lanières ou en dés. c
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse large puis faites y revenir ail, oignon et poivron jusqu'à ce que les poivrons soit bien attendris (\*) et l'oignon translucide.
- Ajoutez alors les épices et les herbes puis mélangez.
- Concassez grossièrement les tomates puis ajoutez les à la préparation. Laissez cuire pendant une dizaine de minutes minutes sans couvrir.
- Ajoutez les haricots rouges, salez, poivrez et laissez mijoter quelques minutes avant de servir

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

### **Astuces :**

- (\*) C'est vraiment important que les poivrons soient bien tendres pour que le plat soit fondant. Des poivrons trop croquants ne sont généralement pas trop appréciés dans les plats chauds.
- Sur le choix des poivrons : Si vous optez pour des poivrons verts, votre plat sera plutôt porté vers l'acidité. Avec des poivrons rouges, plutôt dans le doux.
- Variante : Variez les épices en ajoutant par exemple du

cumin, ou une pointe de piment.

- Variante 2 : Vous pouvez aussi ajouter un œuf par personne pour compléter le plat.
  - A l'avance : Le plat peut aussi se préparer à l'avance. Conservez jusqu'à 2-3 jours au réfrigérateur.
  - En cas de gros appétits, servez avec de la semoule
-