

# Chakchouka aux oeufs, version douce

Bonjour à toutes et tous

Les blogs sont dernièrement assez fournis en plats d'été venant d'ailleurs. Un que l'on retrouve souvent est la **chakchouka** (ou *tchektchouka*, *tchoukchouka*, *tchoutchouk*..), un plat du bassin méditerranéen composé d'oignons, tomates et oignons mijotés et épicés. Il dispose d'autant de variantes que de pays (voire de cuisiniers) et a la bonne propriété d'être vite préparé.

La version que je vous propose est proche de la version *marocaine* à une subtilité près : elle est adoucie par poivrons rouges. J'y ajoute des œufs pour en faire un plat complet et végétarien et cela permet de toute la famille ou moi même. Je voulais donc vous diffuser l'idée au cas où vous n'auriez pas essayé.. et vous invite à tenter, c'est clairement à connaître ! Bonne journée



Chakchouka aux oeufs, version douce

---

## **Recette : Chakchouka aux oeufs, version douce**

**Saison de la recette : Juillet à Début Octobre**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 à 8 œufs bios, selon l'appétit (\*)
- 4 tomates (environ 400 à 500g)
- 2 à 3 poivrons rouges (selon la taille)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1/2 cuillère à soupe de cumin
- 1/2 cuillère à soupe de paprika
- 1/2 cuillère à soupe de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

# Réalisation

- Épluchez puis hachez ail et oignon. Lavez, épépinez et coupez en lanières le poivron.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse large puis faites y revenir ail/oignon/poivron jusqu'à ce que le poivron soit mou et l'oignon translucide.
- Ajoutez alors les épices et le thym puis mélangez.
- Concassez les tomates, puis ajoutez les à la préparation. Laissez ensuite mijoter à feu doux (sans couvrir) pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le jus des tomates soit quasi évaporé. Salez et poivrez à convenance
- Formez des petits trous dans vos légumes puis cassez y les œufs à l'intérieur. Laissez ensuite à feu doux jusqu'à ce que les œufs soient cuits.

Servez cette chakchouka aux oeufs chaud directement dans le plat.

---

## Astuces :

- (\*) Si vous appréciez l'acidité des poivrons, n'hésitez pas à remplacer un poivron rouge par un vert.
- *Accompagnement* : Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits
- Variante : Si vous préférez évitez les épices, utilisez des herbes de Provence.
- Une variante aux haricots rouges est disponible [sur le site par ici](#).