

# Chakchouka au Tilsit

Pour 4 personnes

Préparation: env. 45 minutes

Difficulté: moyenne

1. Chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon et le poivron pendant env. 5 minutes. Ajouter l'ail et cuire brièvement. Incorporer les tomates et le sucre, cuire env. 2 minutes supplémentaires, assaisonner. Laisser cuire à feu doux pendant env. 20 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.
2. Répartir le TILSIT sur la sauce. Former quatre creux dans la sauce avec le dos d'une cuillère. Casser les œufs un à un et les faire glisser dans les creux. Couvrir et laisser prendre à feu très doux pendant 7 à 10 minutes, assaisonner, parsemer de persil.



Conseil: pour un résultat parfait, sortir le TILSIT et les œufs du réfrigérateur 30 minutes avant la préparation.

## Ingrédients

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 oignon en fines lamelles
- 1 poivron jaune en petits morceaux
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 1 boîte de tomates hachées (env. 400 g)
- ½ cc de sucre
- 1 cc de paprika fort
- ½ cc de cumin
- ½ cc de coriandre en poudre
- ½ bâton de cannelle
- 120 g de TILSIT NOIR ou ROUGE en dés
- 4 œufs
- Sel, paprika
- 2 cs de persil plat émincé

## Valeurs nutritives par portion

279  
kcal

19g  
lipides

8g  
glucides

18g  
protéines

