

Chakchouka aux asperges

Ingrédients

Pour 4 personnes

2 oignons nouveaux coupés en rondelles
1 cs de beurre ou de crème à rôtir
1 cc de cumin en poudre
un peu de cannelle, de paprika ou de piment
750 g d'asperges vertes, tiers inférieur pelé, coupées de biais en morceaux
800 g de tomates pelées concassées
sel, poivre
1 cc de miel

4 oeufs
quelques flocons de beurre
100 g de fromage frais (type féta) émietté
cumin et paprika en poudre
un peu de coriandre ou de cerfeuil pour décorer



Préparation

Préparation: 50 minutes

Prêt en 50 minutes

1. Faire revenir brièvement les oignons dans le beurre à rôtir, ajouter les épices, faire revenir. Ajouter les asperges, dorer brièvement. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres en laissant réduire le liquide, assaisonner.
2. À l'aide d'une cuillère à soupe, former 4 puits, casser un oeuf dans chaque puits, parsemer de flocons de beurre. Laisser prendre 8-10 min à couvert. Répartir le fromage frais sur la chakchouka, assaisonner les oeufs, décorer.

Servir avec de la baguette grillée ou du pain pita.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 238 kcal; protéines: 14 g; lipides: 15 g; glucides: 12 g.