

Chakchouka revisitée

Pour 2 personnes



Préparation :

 40 min

1. Émincer l'oignon et l'ail. Couper la courgette et le poivron en dés.
2. Faire revenir l'oignon et l'ail 2 à 3 minutes dans l'huile d'olive.
3. Ajouter le poivron et cuire 8 minutes à feu doux.
4. Ajouter la courgette, les tomates, le paprika, le cumin, du sel et du poivre.
5. Laisser mijoter 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
6. Former 4 petits creux dans la sauce et y casser les œufs.
7. Couvrir et cuire 5 à 7 minutes selon la cuisson souhaitée des œufs.
8. Parsemer de persil ou de coriandre avant de servir.

Ingédients



4 œufs



1 courgette



1 poivron rouge



1 oignon et 1 gousse d'ail



350 g de tomates cerises
ou 250 g de tomates
concassées



1 c. à soupe d'huile d'olive



1 c. à café de paprika doux



½ c. à café de cumin



Sel et poivre



Persil ou coriandre

Pour compléter le repas et maintenir un bon équilibre alimentaire, prévoir quelques tranches de pain ou une portion de semoule par exemple.

Cabillaud en croûte, polenta et fondue de poireaux

Pour 4 personnes



Préparation :

 40 min

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Émincer les poireaux et les cuire à couvert 15 à 20 minutes avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et un peu d'eau. Ajouter la crème et laisser mijoter quelques minutes.
3. Mélanger la chapelure, le persil, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le zeste râpé du citron.
4. Déposer le cabillaud salé et poivré dans un plat, puis tasser légèrement le mélange de chapelure dessus.
5. Cuire au four 12 à 15 minutes pour garder le poisson tendre.
6. Porter l'eau et le lait à ébullition, verser la polenta en pluie et mélanger jusqu'à consistance onctueuse.
7. Hors du feu, incorporer le beurre, le parmesan, la muscade, le sel et le poivre.
8. Dresser la polenta et la fondue de poireaux avec le cabillaud, puis arroser d'un filet de jus de citron frais au moment de servir.

Ingrédients

Pour le cabillaud :

 4 dos de cabillaud d'environ 120 à 150 g

 4 à 5 c. à soupe de chapelure fine

 Persil

 1 c. à soupe d'huile d'olive

 1 citron non traité / bio (zeste + jus)

 Sel/poivre

Pour la fondue de poireaux :

 3 poireaux

 1 c. à soupe d'huile d'olive

 10 cl de crème légère

 2 à 3 c. à soupe d'eau

 Sel/poivre

Pour la polenta :

 200 g de polenta (semoule de maïs)

 40 cl d'eau

 40 cl de lait

 20 g de beurre

 30 g de parmesan

 Une pincée de muscade + sel/poivre