

Chatchouka aux lentilles corail

Ingrédients (pour 3-5 personnes)

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive

- 1 boîte de sauce tomate
- 1 cas de concentré de tomate
- 1 cac de paprika en poudre

- 200 g de lentilles corail (pesées crues)
- 500 ml de bouillon de légumes

- 4 œufs
- 100 g de feta
- coriandre
- olives noires

Préparation

1. Préparer d'abord le bouillon : utiliser un bouillon cube, le glisser dans 500ml d'eau à 90°C et laisser le se dissoudre.
2. Pendant ce temps : hacher finement l'ail et l'oignon, puis les faire cuire 5 minutes dans l'huile.
3. Ajouter la sauce tomate, le concentré de tomates et le paprika. Laissez mijoter 5 minutes.
4. Ajouter les lentilles corail et le bouillon.
Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20/25 minutes.
Assaisonner.
5. Casser les oeufs et les glisser dans le plat mijotant. À l'aide d'une cuillère à soupe, creusez un petit trou en-dessous de chaque oeuf avec de lui faire un « nid » chaud qui lui permette de mieux cuire.
Refermez le couvercle du faitout et laisser cuire 5-10 minutes (idéalement, en laissant le jaune coulant).
6. Servir avec la feta émietlée, les olives et la coriandre.

Variantes

- **Bouillon** : on peut opter pour du bouillon fait maison (récupéré d'une autre recette, par exemple) ou de bouillon cubes de ce choix : légumes, poulet, etc. Avec cette recette, je trouve que ceux aux légumes sont le plus adaptés.
- **Sauce tomate** : là aussi, on peut faire appel à des conserves maison que l'on aurait préparé l'été dernier... ou des sauces tomates en bocaux en verre. Personnellement, j'utilise des « coulis de tomates » (la composition ne contient que des tomates avec une pincée de sel).
- **Paprika / épices** : tout est permis ! Cumin, graines de coriandre, votre mélange de curry préféré... les épices se marient très bien avec ce plat.
- **Lentilles corail** : difficile de faire ce plat sans, car elles sont l'élément central de cette recette ! Les personnes ayant une sensibilité digestive (difficulté à digérer les légumineuses) devront éviter d'en consommer. Pour d'autres recettes de plats complets compatibles avec une hypersensibilité digestive, c'est ici : clic (<https://www.chaudron-pastel.fr/recettes-saines-gourmandes/fodmap-syndrome-intestin-irritable-colitique/>).
- **Fêta** : on peut opter pour de la fêta végétale, des tranches d'halloumi grillé, du parmesan râpé.
- **Coriandre** : on peut utiliser du persil frisé ou plat ou de la ciboulette à ciseler au dernier moment.

Source : <https://chichichoc.blogspot.com/2021/04/chakchouka-aux-lentilles-corail.html>