

CHAKCHOUKA À LA COURGE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes



Ingrédients

- 1,2 kg de courge
- 200 g de pois chiches
- 300 g de champignons
- 4 œufs
- 2 cm de gingembre frais
- 1/2 petite cuillère de curry
- 3 gousses d'ail
- 4 échalotes
- 3 cuillères à soupe de graines de courge
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de fromage râpé
- 1 petit bouquet de coriandre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Ciselez les échalotes. Dégermez et ciselez les gousses d'ail. Pelez et râpez le gingembre. Égouttez et rincez les pois chiches. Épluchez la courge, conservez les graines et coupez la chair en cubes.

Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes et l'ail avec l'huile d'olive. Ajoutez les cubes de courges et laissez dorer quelques minutes puis compléter avec de l'eau chaude jusqu'à recouvrir le tout. Ajoutez le gingembre et le curry, saler l'eau comme pour des pâtes. Cuire environ 20 mn, jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Pendant ce temps, torréfiez les graines de courge à sec au four ou à la poêle quelques minutes, salez et réservez.

Lavez et coupez en lamelles les champignons, les faire dorer une dizaine de minutes dans une grande poêle avec un peu de beurre.

Une fois la courge cuite, retirez un maximum de jus de cuisson, écrasez grossièrement à la fourchette, assouplir avec la crème fraîche et transférez dans la poêle avec les champignons. Ajoutez les pois chiches, mélangez délicatement, goûtez et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Portez à frémissement, puis, à l'aide d'une cuillère, creusez 4 cavités dans la préparation et cassez-y les œufs.

Parsemez de fromage râpé et laissez cuire environ 5 mn, le temps que les blancs soient bien cuits. Parsemez de graines de courge et de coriandre ciselée au moment de servir avec de belles tranches de pain aux céréales.

Astuce : ne jetez plus les graines de courges ! Pensez à les torréfier et à les saler, pour vos prochains apéros. Cela se conserve très bien

Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel