



Shakshuka



Nombre de convives
Pour 2 personnes



Temps de préparation
20 minutes



Temps de cuisson
30 minutes

Ingrédients

- 4 œufs
- 4 tranches de pain complet
- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

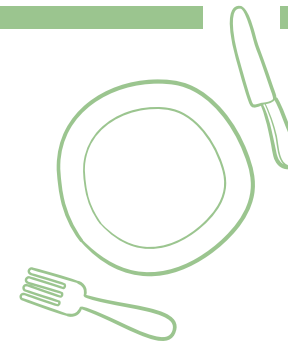
- Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
- Lavez et coupez la tomate en dés.
- Épépinez les poivrons et taillez-les en lamelles.
- Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les poivrons et l'oignon et faites revenir 10 minutes.
- Ajoutez l'ail ainsi que les tomates et les épices et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes jusqu'à ce que le mélange réduise.
- A l'aide d'une cuillère, faites des petits puits dans la sauce et cassez les œufs au centre.
- Laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit cuit en faisant attention à ce que le jaune reste bien liquide.
- Servez aussitôt accompagné du pain.

LES PLATS

Une recette adaptée à l'ostéoporose

Cette recette simple et rapide à réaliser permet de conjuguer les bienfaits des légumes (fibres, vitamines et minéraux) et les apports des œufs en précieux nutriments (protéines, vitamine D). Ces protéines participent au renouvellement cellulaire et au maintien de la masse musculaire.

▶ *Si on exclut les produits de la mer, les œufs font partie des aliments qui apportent le plus de vitamine D, une bonne raison de les inclure au menu !*



Energie (Kcal)	Matières grasses (g)	Acides gras saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres alimentaires (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
534,6	26,2	5,5	44,3	21,9	12,1	23,8	1,30	127,62	58,8

Alternatives



Végétarienne : Cette recette convient pour une alimentation végétarienne.

Pour une alternative végane, vous pouvez remplacer les œufs par des champignons tels que les cèpes ou les morilles



Sans gluten : Choisissez un pain sans gluten ou remplacez-le par des tortillas au maïs ou encore des galettes de sarrasin. Vous pourrez en trouver en grandes surfaces en prenant soin de vérifier l'absence d'allergènes dans la liste des ingrédients, ou encore au rayon sans gluten des magasins spécialisés.



Sans lactose : Cette recette convient pour une alimentation sans lactose.

L'astuce de la nutritionniste :

Pour enrichir la recette en calcium, vous pouvez aussi y ajouter des petits morceaux de fromage comme du comté ou de l'emmental.

