



# CHAKCHOUKA AUX ASPERGES

🕒 en tout: 35 min. | de prép.: 35 min.

🍴 Végétarien, Sans lactose, Sans gluten, Low Carb

📊 Valeur nutritive / personnes: 291 kcal Lipides: 15 g Glucides: 13 g  
Protéines: 20 g

## IL VOUS FAUT

4 PERSONNES

### Légumes

- 1 cs huile d'olive
- 1 kg asperges vertes, le tiers inférieur pelé, en tranches biseautées d'env. 1 cm
- 2 boîtes tomates concassées dans du jus de tomate (d'env. 410 g)
- ½ cc cumin en poudre
- 1 cc sel
- 150 g pousses d'épinards

### Œufs

- 8 œufs
- un peu fleur de sel

## VOICI COMMENT FAIRE

### Légumes

Chauffer l'huile dans une grande poêle. faire sauter en remuant les asperges env. 5 minutes. Ajouter les tomates, saler et poivrer, laisser mijoter env. 5 minutes. Incorporer les épinards.

### Œufs

A l'aide d'une cuillère, faire 8 cavités dans la sauce. Casser les œufs les uns après les autres et faire glisser délicatement dans les cavités. Laisser cuire à couvert env. 12 minutes, saler les œufs.

BON À SAVOIR

**Servir avec:**

Baguettes grillées