

Tchatchouka



4X personnes • Facile • Préparation 20 mn • Cuisson 20 mn



Ingrédients

- ✓ 250 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 2 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 400 mL)
- ✓ 30 g de beurre doux fondu
- ✓ 3 c. à soupe de coriandre ciselée
- ✓ 100 g d'oignons ciselés
- ✓ 320 g de tomates concassées
- ✓ 1 c. à café de Raz el Hanout
- ✓ 4 g de sel fin
- ✓ 25 g de beurre (pour la cuisson)



Préparation

Mélanger progressivement avec un fouet le **SNO-PRO Loprofin** au **Substitut d'œuf Loprofin**, pour obtenir un mélange bien homogène. Ajouter en remuant le beurre fondu, le sel, le Raz el Hanout et la coriandre.

Cuire sans coloration du beurre fondant dans une poêle antiadhésive, les oignons et les tomates.

Ajouter dans la poêle le mélange précédent, en mélangeant constamment.

Servir immédiatement.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	378 kcal	1,66 g	46 mg	54 mg	17 mg	75 mg	70 mg	34 mg
		2 1/3 parts	2 parts	1 2/3 part	1 1/2 part	2 4/5 parts		

Plats

Loprofin