

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

HARIRA (Soupe Marocaine)



Pour 6 personnes

Préparation : 1h

Cuisson : 50 à 60 min

Ingrédients :

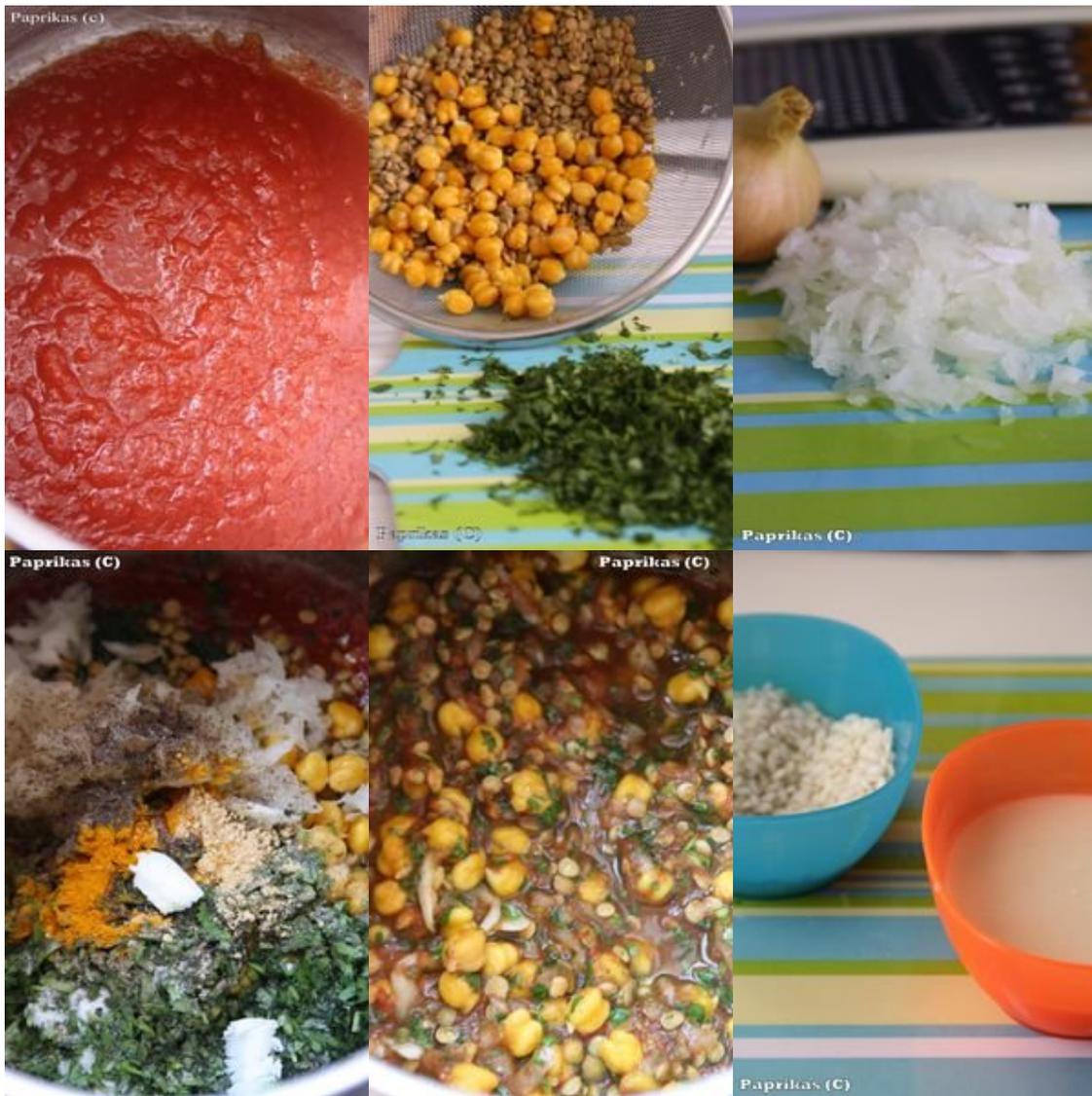
- 200 g de viande d'agneau ou de boeuf
- 100 g de pois chiches trempés la veille
- 100 g de lentilles
- 50 g de riz rond
- 500 g de tomates
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 1 branche de céleri (facultatif)
- 1 oignon
- 1 pincée de cannelle
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillère à café de smen (beurre rance) ou beurre normal
- 1 cuillère à soupe d'huile végétal
- 50 g de farine
- Sel, poivre
- 1,5 l d'eau

Préparation :

Coupez la viande en petits dés, hachez finement le coriandre, le persil, le céleri et l'oignon.

Les mettre dans une cocotte-minute, ajoutez les pois chiches que vous avez enlevé la peau en les frottant avec le pouce et l'index, c'est facile et rapide puis rincez-les. Ajoutez aussi les lentilles, la cannelle, le curcuma, le gingembre, le poivre, le sel, le beurre (ou smen), l'huile végétal, le concentré de tomate et les tomates que vous avez lavés, coupés en morceaux puis passés au presse légumes pour obtenir un coulis de tomate. Laissez mijoter le tout pendant 5 à 10 min.

Recouvrez d'un litre et demi à 2 litres d'eau et faites cuire à couvert 20 à 30 min.



Dans un tupperware, délayer la farine dans 80 cl d'eau, secouer énergiquement pour éviter les grumeaux.
 Une fois que les pois chiches et la viande sont bien cuits, mettre la cocotte sur feu moyen et y incorporer, le riz rond et le mélange farine-eau tout en remuant.
 Laissez bouillir l'ensemble pendant 10 à 15 minutes en remuant le tout le plus souvent possible.
 Vérifiez l'assaisonnement et la consistance de la soupe qui doit être veloutée mais non épaisse, rajoutez de l'eau si c'est le cas.

Une fois la soupe servie, vous pouvez y mettre un peu de jus de citron. La soupe s'accompagne de dattes et de figes séchées.

www.paprikas.fr