

Fées Mains by Marjorie



Harira :

Les ingrédients pour 4 personnes : 300g de viande de bœuf (rumsteack, galinette ou paleron) – 150g de pois chiches secs – 150g de lentilles vertes – 1 oignon jaune – 2 à 3 branches de céleri – 1 boîte de tomates concassées (400g) – 1 bouquet de coriandre – 1 bouquet de persil – 1 poignet de coquillettes – 2 CàS de concentré de tomates – 1 CàC de Maïzena – 1 CàC de poudre des vertus de Roellinger (curcuma algues poivre épices) – 1 CàC de 4 épices – 1 CàC de curcuma en poudre – huile d'olive

La veille, faire tremper les pois chiches secs dans de l'eau froide.

Le lendemain, découper la viande de bœuf en petits morceaux et les faire revenir dans une casserole avec 2 CàS d'huile d'olive et l'oignon jaune haché durant 5 à 6 minutes.

Ajouter les branches de céleri coupées en petits morceaux, la poudre des vertus, les 4 épices, le curcuma, le concentré de tomates, les tomates concassées et 2 litres d'eau.

Porter à ébullition et laisser cuire à feu moyen/doux durant 10mn puis ajouter les pois chiches égouttés et les lentilles vertes.

Laisser cuire 1h à feu doux,

Laver et ciseler la coriandre et le persil. Ajouter la moitié des herbes ciselées dans la casserole.

Poursuivre la cuisson environ 20mn.

Diluer la Maïzena dans 2 CàS d'eau et l'ajouter dans la casserole avec la poignée de coquillettes.

Laisser cuire 10mn.

Au moment de servir, ajouter le reste d'herbes ciselées.

Fées Mains by Marjorie

<http://creationsdemarjo.canalblog.com>