



Soupes chaudes

Harira - soupe traditionnelle marocaine



14h **30 min** **1h30** **12h** **396**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la base

- 1 Couper l'agneau en dés.
- 2 Nettoyer les légumes secs.
- 3 Eplucher et ciseler l'oignon. Couper le tronc du céleri-branché en cubes.
- 4 Effeuille et ciseler la coriandre et le persil. Ciseler les feuilles du céleri-branché.

Étape 2

Cuisson

- 1 Verser l'huile d'olive dans l'autocuiseur.
- 2 Ajouter la viande coupée en dés, les légumes secs, l'oignon ciselé et les cubes de céleri-branché. Les faire revenir.
- 3 Ajouter une bonne pincée de gros sel et une pincée de safran, mélanger.
- 4 Couvrir avec 2 litres d'eau, fermer l'autocuiseur et laisser cuire pendant 50 minutes.

Étape 3

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la base de la soupe

400 g **Epaule(s) d'agneau**
150 g **Céleri-Branché**
60 g **Pois chiches**
30 g **Fèves**
30 g **Pois cassés**
60 g **Lentilles vertes du Puy**
2 **Oignon(s)**
1 botte(s) **Coriandre**
1 botte(s) **Persil plat**
1 pincée(s) **Safran**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Gros sel**
2 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour la sauce à la tomate et aux épices

3 **Tomate(s)**
400 g **Tomate(s) pelée(s)
en boîte**
2 c. à soupe **Concentré de
tomate**

Préparation de la sauce à la tomate et aux épices

- 1 Mixer la chair des tomates fraîches pour en faire une purée.
- 2 Faire de même avec les tomates en boîtes, mélanger les 2 tomates.
- 3 Ajouter le concentré, les épices et l'huile d'olive. Bien mélanger et réserver.

Étape 4

Préparation de la "tadouira"

- 1 Dans le cul de poule, mélanger la farine à une quantité suffisante d'eau pour obtenir une pâte liquide (de la consistance d'une pâte à crêpe) qui servira à épaissir la soupe.
- 2 Filtrer éventuellement cette pâte au chinois si elle contient des grumeaux. Réserver.

Étape 5

Cuisson de la soupe

- 1 Vérifier la cuisson des légumes secs dans l'autocuiseur ; ils doivent être tendres. Sinon laisser cuire pendant 15 minutes de plus.
- 2 Ajouter la préparation à la tomate, laisser cuire pendant 20 minutes de plus.
- 3 Ajouter une poignée de cheveux d'anges (ou vermicelles). Laisser cuire pendant 5 minutes. Puis ajouter les herbes aromatiques et la "tadouira".
- 4 Bien mélanger pour éviter la formation de grumeaux. Laisser cuire pendant 5 minutes (le temps de la reprise de l'ébullition).

Étape 6

Dressage

- 1 Rectifier l'assaisonnement et servir.

3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Poivre**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Paprika**
0.5 c. à café **Gingembre en poudre**

Ingrédients pour la "Tadouira"

50 g **Farine**

Ingrédients pour le dressage

3 c. à soupe **Cheveux d'ange (crus)**