



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Plat principal

Harira : Soupe traditionnelle Marocaine et Algérienne

Gest star : Magid

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 Oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 2 petites courgettes
- Huile d'olive
- 500 gr de souris d'agneau dégraissé
- 250 gr de coulis de tomate
- 70 gr de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 litre d'eau
- 1 kilo de pois chiche
- 250 gr de cheveux d'ange
- 1 bouquet de coriandre frais
- coriandre en poudre
- Sel fin
- En accompagnement : Citron, piment fort, pain si possible traditionnel (matlouh)

Temps de préparation

- 30 minutes

Coût

- Une recette économique

Durée cuisson

Une quarantaine de minutes

Préparation

- Rassembler tous vos ingrédients.
- Commencer par hacher finement en purée l'oignon et l'ail.
- Couper une branche de céleri meu.
- Faire revenir à feu doux la purée d'ail - oignon et le céleri avec de l'huile d'olive.
Ajouter les morceaux de souris d'agneau dégraissés.
Les cuire en entier en laissant les os.



<http://cuisine.acidulee.com>

Couper une petite courgette dans la longueur, puis faire des petits dés pour qu'ils fondent complètement en cuisant. Les ajouter dans la cocotte.

Saler et saupoudrer de coriandre en poudre, puis laisser mijoter.

- Pendant ce temps, préparer la sauce tomate :

Dans une casserole, faire revenir dans un litre d'eau le coulis de tomate avec le concentré de tomate.

Saupoudre de sucre pour enlever l'acidité de la tomate.

Saler et saupoudrer de coriandre.

Ajouter une petite courgette coupée très finement en petits morceaux.

Laisser mijoter.

- Une fois que la sauce tomate est prête, la verser dans la cocotte avec la viande qui a eu le temps de cuire.

Ajouter les pois chiche. Ajouter ensuite environ 250 gr de cheveux d'ange.

En fin de cuisson, ajouter un bouquet de coriandre frais haché.

- Il ne reste plus qu'à servir un bol de cette délicieuse soupe en y ajoutant un morceau de viande, et de proposer en accompagnement du pain (si possible traditionnel), du jus de citron, et, pour ceux qui l'aiment bien relevée, du piment vert à croquer !

Magid vous souhaite bon appétit !