

Harira

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: Environ 1h à 1h30

Pour deux personnes

Ingrédients :

- 100 gr de pois chiche (trempé dans l'eau froide pendant 24 heures)
- 100 grammes de lentilles
- 100 grammes de vermicelle
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- ½ cuillère à café de gingembre
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de cannelle
- Une pincée de safran
- Un gros oignon râpé
- 50 grammes de farine blanche
- Un bouquet de persil et de coriandre finement haché
- Un peu de céleri haché
- Un demi-litre de jus de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate

Préparation:

Râpez un oignon, hachez finement le bouquet de coriandre et de persil ainsi que le céleri. Mettez le tout dans une casserole puis ajoutez pois chiches, lentilles et épices : safran, sel, poivre, gingembre, curcuma et cannelle. Saupoudrez d'une cuillère d'huile d'olive puis faites saisir sur feu moyen environ 10 minutes. Ajoutez un litre d'eau et laissez bouillir environ 40 minutes.

Au bout de 40 minutes, vérifiez si les pois chiches sont cuits puis ajoutez le jus de 6-8 tomates préalablement pelées, émondées et passées au mixeur avec une cuillère à soupe de concentré de tomate. Laissez cuire encore 10 - 15 minutes.

Dans un bol, versez deux verres à thé d'eau tiède sur 50 grammes de farine blanche, remuez sans cesse afin d'éviter la formation de grumeaux. Versez le tout dans la casserole tout en continuant de mélanger pour donner de la consistance à votre soupe. Si la soupe est trop liquide vous pouvez rajouter un peu de mélange farine-eau.

En fin de cuisson ajoutez les vermicelles et, si vous le souhaitez, vous pouvez casser un œuf entier dans votre soupe. Mélangez bien, et continuez à cuire encore 10 minutes.

NB : Cette soupe d'origine berbère est généralement servie avec des œufs durs saupoudrés de sel et de cumin, des dates ou d'autres fruits secs tels des figues.

Bon appétit !