

L'harira (soupe tunisienne)

Recette proposée par Fathia CHEKIR

Portions : 6

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 30 minutes

- 2 bâtons céleri branche
- Coriandre
- Persil
- 2 oignons jaunes
- 3 à 4 gousses d'ail
- 200 g de pois chiches
- 200 g de lentilles blondes
- 1/4 Gingembre frais
- 4 cuil. à soupe de vermicelles
- 2 cuil. à soupe bombée de farine
- 10 cuil à soupe d'huile d'olive
- 250 g de viande de boeuf tendre (noix)
- Purée de tomate
- Épices: 1 cuil à soupe de curcuma, 1 cuil. à soupe de piment doux ou Espelette
- Sel, poivre



- Hâcher l'oignon, l'ail, le persil, les feuilles et branches de céleri branche et délayer avec 1 petit saladier d'eau, mixer de nouveau
- Couper la viande en petits morceaux. Faire revenir le tout à l'huile d'olive, avec un peu d'ail et d'oignons hâché
- Ajouter les pois chiches trempés la veille
- Ajouter les lentilles trempées dans l'eau chaude 30 minutes avant
- Puis mettre la purée de tomate
- Assaisonner avec les épices: curcuma, piment d'espelette, sel et poivre. Cuire dans un autocuiseur (cocote minute) avec 1L à 1.5L d'eau pendant 20 minutes à feu moyen (après la montée en pression).
- Prélevez 2 louches de bouillon pour épaissir à la farine.
- A la fin, ajouter le vermicelle et laisser cuire 5mn avant d'ajouter le bouillon épaissi.
- Ajouter le reste de coriandre et persil hâché et servir bien chaud.