

Très facile- 8 pers.

Harira

Prép : 20 min- Cuisson : 45 min



100 g d'agneau coupé en petits dés
1 oignon émincé finement
2 tomates fraîches concassées ou 33 cl de coulis de tomates
75 g de pois chiches* trempés depuis la veille
40 g de lentilles
1 cuil.à soupe de concentré de tomate
2.5 branches de céleri
2 pincées de Gingembre citron (ou gingembre)
1 pincée de Curcuma
1 pincée de Ras el Hanout
1 pincée de cumin
1 pincée de sel
½ bouquet de persil haché
½ bouquet de coriandre fraîche
Poivre
1.5 l d'eau
½ tablette de bouillon

Pour la liaison

50 g de farine
100 ml d'eau
1.5 poignées de vermicelles
1.5 poignées de riz
½ jus de citron

Coupez votre agneau en petits morceaux. Faites les revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.

Mixez l'oignon, les tomates, le persil, la coriandre, les feuilles de céleri dans un mixeur.

Ajoutez-les à votre viande ainsi que la tige de céleri que vous aurez coupé finement.

Faire revenir le tout quelques min.

Incorporez ensuite les lentilles rincées, les pois chiches, le concentré de tomates ainsi que les épices.

Salez, poivrer. Ajoutez 1,5 l d'eau et laissez mijoter pendant 30 min.

Préparation du liant : délayer la farine dans le verre d'eau et mélanger en veillant à éviter la formation de grumeaux. Réservez.

Une fois les pois chiches et lentilles cuites, ajoutez le vermicelle, le riz et le liant*.

Laissez cuire encore quelques minutes.

Servir chaud avec le jus de citron, un peu de coriandre ciselée et de la harissa pour celles et ceux qui souhaitent une version plus piquante.