Harira marocaine aux lentilles et aux pois chiches

La soupe emblématique du ramadan au Maroc : tomates, lentilles, pois chiches, boeuf, vermicelles et herbes fraîches, liée à la farine. Épaisse et réconfortante.

6 personnes	20 min préparation	45 min cuisson	65 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 250 g de boeuf ou d'agneau en petits dés
- 1 oignon
- 2 branches de céleri
- 1 brin de persil
- 1 brin de coriandre
- 500 g de tomates mûres
- 1,5 litre d'eau
- 80 g de lentilles
- 120 g de pois chiches cuits
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de curcuma
- 50 g de vermicelles
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Mettre l'oignon, le céleri, le persil et la coriandre dans le bol, puis hacher.
   6 sec / vitesse 5
2. Ajouter les tomates coupées et mixer en coulis.
   20 sec / vitesse 7
3. Ajouter la viande, les épices, le sel, les lentilles et 1000 ml d'eau, puis cuire à couvert.
   30 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter les pois chiches et les vermicelles, puis poursuivre.
   8 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Délayer la farine dans 300 ml d'eau froide, la verser dans le bol et lier.
   5 min / 100°C / vitesse 2
6. Servir bien chaude avec du citron et des dattes.

Le conseil de Tiha
Verse la farine délayée en filet, bol en marche, pour éviter les grumeaux.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur, congélation possible.