

Les recettes du mas d'Issoire

Harira

Ingrédients:

250 gr de cubes d'agneau (épaule) et 100 gr de veau (facultatif)
2 oignons hachés
2 branches de céleri coupées en petits morceaux
100 gr de lentilles
100 gr de pois chiches (s'ils sont en boîte la peau s'enlève facilement) sinon les faire tremper la veille, puis les faire cuire dans l'eau !
1 pincée de safran (à mettre en fin de cuisson)
1 bouquet de coriandre (indispensable)
du persil
1 boîte de tomates entière pelées mais je préfère utiliser 1 bouteille de coulis cuisiné en été quand les tomates sont bien mûres
2l1/2 d'eau
1grosse pincée de cannelle
1 c à c de curcuma
1 c à c de gingembre moulu

Préparation:

Faire revenir la viande dans un grand faitout avec les oignons hachés.
Rajouter la coriandre hachée, le persil, le céleri, le coulis, les épices, le poivre, le sel, plus les lentilles et les pois chiches (qui vont finir de cuire sans leur peau).
Mettre l'eau et laisser cuire couvert (ça peut cuire doucement, longtemps et même le lendemain ce n'en est que meilleur)
Vérifier l'assaisonnement et la consistance de la soupe (veloutée mais pas trop épaisse), on peut rajouter un peu de farine délayée dans un peu de bouillon.
Cela sent délicieusement bon dans la maison et cette Harira fait l'unanimité !