Harira marocaine à l’agneau

Recette pour 4 personnes



Description

Une soupe marocaine à la tomate, à l’agneau en petits dés, aux pois chiches et aux lentilles. Le céleri, le persil et la coriandre parfument le bouillon, relevé de gingembre et de curcuma. Une liaison à la farine lui donne sa texture veloutée.

L'astuce du chef

La harira doit rester souple et veloutée : ajoutez la liaison progressivement et détendez la soupe avec un peu d’eau chaude au besoin.

Ingrédients

Soupe

- 250 Gr Gigot d'agneau
- 1 Boite(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 50 Gr Lentilles vertes du puy
- 150 Gr Oignon
- 400 Gr Tomate
- 50 Gr Céleri-branche
- 4 Branche(s) Persil plat
- 10 Branche(s) Coriandre fraîche
- 20 Gr Pâte de tomate
- 5 Ml Gingembre moulu
- 2 Ml Curcuma
- 1 Pincée(s) Cannelle moulue
- 1 Litre(s) Bouillon de légumes

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Finition

Liaison de la soupe (Tadwira)

- 25 Gr Farine
- 150 Ml Eau

- Huile d'olive
- Sel et poivre

- 25 Gr Riz basmati
- 1 Unité(s) Citron

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **90 mins**

Mise en place

Égouttez et rincez les pois chiches. Rincez les lentilles et le riz séparément.

Taillez l'agneau en petits dés d'environ 1 cm. Pelez et ciselez l'oignon. Hachez finement le céleri, le persil et la coriandre. Réservez un peu de coriandre pour le service.

Coupez les tomates en deux et râpez leur chair en conservant la peau dans la main, puis jetez la peau. Coupez le citron en quartiers.

Cuisson de la soupe

Dans une marmite, réunissez l'huile d'olive, l'oignon, l'agneau, le gingembre, le curcuma, le poivre et la cannelle. Remuez 2 minutes à feu doux sans chercher à colorer la viande.

Versez les 1,2 litre d'eau, portez à ébullition et écumez au besoin. Couvrez partiellement et laissez frémir 20 à 25 minutes.

Ajoutez les tomates râpées, la pâte de tomate, les lentilles, le céleri, le persil et la coriandre destinée à la cuisson. Salez et laissez frémir 20 minutes. Ajoutez le riz et poursuivez la cuisson 10 minutes avant de procéder à la liaison. Complétez avec un peu d'eau chaude au besoin.

Liaison et finition

Délayez la farine dans les 150 ml d'eau froide jusqu'à obtenir un mélange sans grumeaux. Passez au tamis au besoin.

Ajoutez les pois chiches en conserve. Remuez la liaison, puis versez-la progressivement dans la soupe frémissante en mélangeant. Arrêtez dès que la soupe est légèrement veloutée; il n'est pas nécessaire de tout utiliser. Laissez frémir encore 10 minutes en remuant régulièrement pour cuire la farine et terminer la cuisson du riz. Vérifiez que le riz, les lentilles et l'agneau sont tendres.

Rectifiez le sel et ajustez la consistance avec un peu d'eau chaude : la soupe doit rester fluide.

Dressage

Servez la harira bien chaude dans des bols, avec la coriandre réservée et les quartiers de citron à côté. Chacun ajoute le citron selon son goût.

Bon appétit!