

Soupe harira, haricots rouges, agneau braisé et coriandre |

Recette pour 4 personnes



Description

Une soupe tomatée, aux légumineuses et à l'agneau effiloché. Un plat parfait pour se réchauffer!

L'astuce du chef

Les haricots rognons pourraient être remplacés par des lentilles vertes ou des pois chiches.

Ingrédients

Soupe

- 200 Gr Gigot d'agneau
- 150 Gr Oignon
- 1 Litre(s) Bouillon de légumes
- 2 Unité(s) Tomate
- 200 Gr Haricots rouges
- 2 Cuil. à soupe Pâte de tomate
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 1 Cuil. à soupe Ras el hanout
- 50 Ml Jus de citron
- 10 Branche(s) Coriandre fraîche
- Huile végétale

Liaison de la soupe (Tadwira)

- 2 Cuil. à soupe Farine
- 125 Ml Eau
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **90 mins**

Mise en place

Ciselez l'oignon et taillez les tomates en dés. Rincez et égouttez les haricots. Lavez et ciselez la coriandre.

Soupe

Commencez par mettre dans une casserole la viande d'agneau et le bouillon, portez à ébullition et laissez frémir.

Dans une autre casserole, faites suer l'oignon avec une bonne quantité d'huile d'olive et ajoutez l'ail et les épices, cuire 1 minute.

Ajoutez les tomates et la pâte de tomate ainsi que les haricots. À ce moment, vous pouvez réunir le contenu des 2 chaudrons et laisser frémir le tout pendant 1 heure.

Dressage

Retirez l'agneau de la soupe et effilochez-le.

Délayez la farine dans l'eau, mélangez bien pour ne pas avoir des grumeaux. Ajoutez le mélange à la soupe frémissante, ne versez pas tout le liant d'un seul coup : lorsque vous voyez que votre soupe a la consistance que vous souhaitez, arrêtez de verser. La soupe doit être onctueuse mais pas trop épaisse.

Terminez la soupe en ajoutant le jus de citron et la viande.

Servir dans un bol avec la coriandre sur le dessus.

Bon appétit!