

« La harira est probablement le plat du Maroc pour lequel pas deux régions, deux familles ou même deux individus ne donnent la même recette. Les recettes changent, mais le principe reste le même. »



Accompagné d'un adulte

Gobelets



Préparation



Cuisson



Matériel :

Planches à découper, couteaux, économe, passoire, marmite, plaque de cuisson, ouvre boîte, cuillères, cuillère en bois



LES INGRÉDIENTS

2 pommes de terre
2 carottes
2 courgettes
2 navets
2 tomates (ou tomates pelées)
2 oignons
2 gousses d'ail
1 branche de céleri

1 petite boîte de concentré de tomates (70g)
70g de pois chiches secs (ou 120g de pois chiches trempés)
1 grand verre de vermicelles
1 bouquet de coriandre + 1 branche de menthe
Ras el hanout + Gingembre en poudre
Huile d'olive
Citron
Sel, poivre

LES ÉTAPES



Étapes : [4] [6] [7] & [8]

1. La veille mettre à tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau.
2. Préparer les légumes : laver, éplucher, couper en gros dés les pommes de terre, les carottes, les courgettes, les tomates, le céleri, et les navets.
3. Eplucher et couper finement les oignons et l'ail.
4. Dans la cocotte, faire revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile. Une fois translucides ajouter tous les légumes, et les pois chiches. 
5. Ciseler la coriandre et la menthe.
6. Couvrir les légumes d'eau, ajouter la coriandre, la menthe, 1 c à soupe de gingembre moulu, et de ras el hanout, 1 grosse cuillère à café de sel et le concentré de tomates. 
7. Laisser mijoter 50 minutes. 
8. Un peu avant de servir, verser les vermicelles dans la cocotte. 
9. Servir la soupe avec un quartier de citron.

Bonne dégustation !