



Soupe Marocaine HARIRA



Ingrédients: (8 portions)

100 g de lentilles
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
3 gousses d'ail écrasées
1 oignon moyen finement haché
½ cuillère à café de gingembre moulu
2 cuillères à café de cannelle moulue
½ cuillère à café de curcuma
2 cuillères à café d' harissa
5 tasses de bouillon de poulet
400 g de tomates en conserve concassées
1 cuillère à café de purée de tomates (pastène)
400 g de pois chiches en conserve bien rincés et égouttés.
2 poitrines de poulet coupées en morceaux
3 Merguez coupées en morceaux
Le jus de 1 citron
Sel et Poivre
Coriandre fraîche ciselée

© www.daddykitchen.com Distribué sous [Licence Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Si vous voyez cette information dans un autre endroit autre que www.daddykitchen.com sans référence à la source originale, c'est qu'il a été volé.



Préparation:

Faites cuire les lentilles entre 25 et 30 minutes dans une casserole avec beaucoup d'eau. Égoutter bien et réserver.

Dans une casserole, chauffer l'huile et faites sauter sur feu doux l'ail et l'oignon pendant quelques minutes. Après, ajouter toutes les épices et la harissa.

L' harissa, est une pâte de piment fort très piquant mais très, très bonne. Vous pouvez la trouver dans les épiceries spécialisées et dans quelques supermarché. Ici à Montréal, c'est plus facile. En Espagne, essayez de trouver à « El corte Inglés » dans la section « el club del gourmet ».

Puis, ajouter le bouillon, les tomates, la purée, les pois chiches et les lentilles. Portez le tout a ébullition et après laissez cuire à couvert 15 minutes à feu moyen.

Ajouter le poulet et les merguez et laissez cuire 5 minutes de plus. Saler, poivrer et ajouter le jus de citron.

Servir dans des bols, ajouter de la coriandre fraîche ciselée et ... ¡ mangez !.

Papa Rafa