



INGRÉDIENTS

1 poulet, 1 carotte, 1 pomme de terre, 1 courgette, 1/2 poireau, 1 navet, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 tige de céleri (ou feuilles), 5 branches de persil, 5 branches de coriandre, 1 poignée de pois chiche trempée la veille, 1 poignée de haricot blanc trempée la veille, 1 poignée de lentilles, 1 càs de concentré de tomate, sel, poivre noir, 1/2 càc de curcuma, 1/2 càc de raz el hanout, Huile.

HARIRA SOUPE MAROCAINE

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min

1. Dans une marmite, mettre tous les légumes lavés, épluchés et coupés. Y ajouter les pois chiches, les haricots blancs, les lentilles, le céleri, le persil, un peu de coriandre.

2. Couvrir d'eau, saler et laisser cuire 40 minutes.

3. Dans l'autre marmite, mettre l'huile à chauffer, le poulet à dorer avec l'oignon et l'ail émincés.

Y ajouter le concentré de tomate, les condiments et couvrez d'eau.

4. Y ajouter un peu de coriandre hachée et laisser cuire à feu moyen.

5. Après cuisson des légumes, mixer les avec l'eau de cuisson et mettre de côté.

6. Retirer votre poulet, l'émiettez et le rajouter à votre première marmite avec son jus de cuisson ; pour plus de facilité à manger.

Servir bien garni avec de la coriandre.

biocoop

Coquelicot

Ne pas jeter sur la voie publique - Imprimé par nos soins (04/2021)
Biocoop coquelicot - 6 Rue de la 1^{re} Armée 67000 Strasbourg