



Les plats principaux

Entrées

Soupes

## **Soupe marocaine harira**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

130 grammes pois chiches

400 grammes de lentilles

3 tiges céleri

500 millilitres de passata

1 oignon

2 gousses d'ail

3 centimètres de gingembre

300 millilitres d'eau

huile d'olive

1 pincer ras-el-hanout

1 cuillère à soupe d'harissa

1 citron

persil

1 quart de yaourt grec

sel

poivre

La harira, une soupe riche et aromatique, symbolise la chaleur et le réconfort dans la cuisine marocaine. À base de lentilles, pois chiches, tomates et épices comme le cumin et la coriandre, la Harira est délicieusement nourrissante et réconfortante, surtout pendant le mois sacré du Ramadan.

### **Méthode de préparation**

Hachez les oignons finement. Épluchez ensuite les bâtons de céleri et les carottes puis coupez-les en petits morceaux. Chauffez un peu d'huile dans une poêle et saisissez-y les légumes environ 5 minutes.

Hachez l'ail finement et ajoutez-le dans la poêle en même temps que le ras el hanout. Ajoutez aussi la purée de tomates et cuisez brièvement jusqu'à ce que les arômes se libèrent.

Ajoutez maintenant dans la poêle la passata, l'eau et les lentilles rouges. Faites mijoter le tout environ 15 minutes de sorte que les lentilles soient cuites à point et que les goûts se mélangent bien.

Après 15 minutes, il est temps de continuer d'assaisonner la soupe. Ajoutez du sel, du poivre et du piment selon le goût. Ajoutez aussi les pois chiches et laissez mijoter la soupe encore 15 minutes, afin que toutes les saveurs soient bien absorbées.

La soupe est prête à être servie ! Garnissez chaque bol d'un filet de jus de citron et d'un peu de persil frais haché. Pour plus d'onctuosité et de fraîcheur, vous pouvez aussi incorporer une cuillerée de yoghourt à la soupe avant de servir.

