SOUPE DE POIS CASSÉS

POUR 6 PERSONNES

10 MIN DE PRÉPARATION
30 MIN DE CUISSON

FACILE
COÛT €

MATÉRIEL

Passoire
Mixeur

300 g de pois cassés • 3 gousses d'ail • ½ cuil. à café de cumin en poudre • 1 cuil. à café de gros sel • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • ½ cuil. à café de paprika

1 Rincez plusieurs fois les pois cassés. Mettez-les dans une casserole avec les gousses d'ail épluchées et le cumin en poudre. Couvrez le tout d'eau froide et portez doucement à ébullition. Laissez cuire à petit feu pendant 30 min. Ajoutez le gros sel à mi-cuisson.

2 Égouttez les pois cassés en gardant une partie de l'eau de cuisson. Mixez les pois cassés jusqu'à obtention d'une soupe bien veloutée, en ajoutant un peu d'eau de cuisson des pois cassés si nécessaire.

3 Servez la soupe bien chaude dans des bols individuels ou des assiettes creuses et décorez-la d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de paprika.

9782011713728-P024-055_FM-MAROC_aperitifs.indd 40 08/12/15 10:05
Sicogif Certified PDF LES PAOISTES

9782011713728-P024-055_FM-MAROC_aperitifs.indd 41 08/12/15 10:05
Sicogif Certified PDF LES PAOISTES

HARIRA

POUR 6 PERSONNES

FACILE
COÛT €€

20 MIN DE PRÉPARATION
1 H 30 DE CUISSON

1 oignon • 1 branche de céleri • 500 g d'épaule d'agneau • ½ bouquet de persil plat • ½ bouquet de coriandre • 2 cm de racine de gingembre frais • 150 g de lentilles • ½ cuil. à café de cumin en poudre • ½ cuil. à café de curcuma • ½ cuil. à café de paprika • 1 bâton de cannelle • 100 g de riz • 25 g de Maïzena® • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 30 cl de coulis de tomates • 10 g de beurre • Sel, poivre du moulin

1 Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles. Taillez la branche de céleri en petits tronçons. Coupez la viande en petits dés. Lavez et essorez le persil et la coriandre. Effeuillez-les séparément. Pelez et hachez finement le gingembre.

2 Dans un faitout, assemblez la viande, les lentilles, le céleri, l'oignon, le persil, le cumin, le curcuma, le paprika, le gingembre et la cannelle. Salez et poivrez. Couvrez avec 3 litres d'eau et portez doucement à ébullition. Laissez cuire à couvert pendant 1 h.

3 Rincez le riz plusieurs fois. Versez-le dans le faitout et laissez cuire 20 min supplémentaires. Pendant ce temps, mélangez dans un bol la Maïzena® avec 5 cl d'eau et le jus de citron.

4 Dans le faitout, ajoutez le coulis de tomates, le beurre et la préparation à base de Maïzena®. Mélangez bien et laissez cuire encore 5 min.

5 Lorsque la soupe a épaissi, ôtez le bâton de cannelle et servez-la bien chaude dans des bols. Incorporez la coriandre grossièrement hachée avant de déguster.

9782011713728-P024-055_FM-MAROC_aperitifs.indd 52 08/12/15 10:05
Sloogif Certified PDF LES PAOISTES

9782011713728-P024-055_FM-MAROC_aperitifs.indd 53 08/12/15 10:05
Slocgif Certified PDF LES PAOISTES