Harira marocaine aux lentilles et pois chiches, coriandre et citron

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	45 min	Facile	Automne et hiver	Casserole



LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges de coriandre et de persil, pleines de goût, se hachent et cuisent avec les oignons : les feuilles seules iront en finition. Le reste de concentré de tomate se congèle en petites noisettes sur une assiette.

NOTE

La soupe marocaine qui réchauffe : lentilles, pois chiches, tomates et épices douces, liée à la farine et parfumée de coriandre et de citron. Un plat complet, végétal et très économique.

MÉDITERRANÉEN · VÉGÉTALIEN

◆ INGRÉDIENTS

La soupe

- 1 boîte de pois chiches (environ 240 g égouttés)
- 60 g de lentilles vertes
- 1 oignon jaune
- 1 branche de céleri avec ses feuilles
- 400 g de tomates concassées en boîte
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- ½ cuillère à café de cannelle
- Poivre du moulin
- 75 cl d'eau chaude
- ½ cuillère à café de sel fin

La liaison

- 1 cuillère à soupe de farine
- 10 cl d'eau froide
- 30 g de vermicelles fins

La finition

- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 petit bouquet de persil plat
- ½ citron
- 4 dattes

Sans gluten : remplacez farine et vermicelles par 1 cuillère à soupe de Maïzena et 30 g de riz.

◆ PRÉPARATION

1. Rincez les lentilles. Égouttez et rincez les pois chiches. Émincez l'oignon, coupez le céleri en petits dés avec ses feuilles. Séparez les tiges des feuilles de coriandre et de persil : hachez les tiges, gardez les feuilles pour la fin.
2. Dans une casserole, faites revenir à feu moyen l'oignon, le céleri et les tiges d'herbes dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez le curcuma, le gingembre, la cannelle et un tour de poivre, puis remuez 30 secondes.
3. Ajoutez le concentré, les tomates concassées, les lentilles et 75 cl d'eau chaude. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux.
4. Ajoutez les pois chiches et le sel. Poursuivez la cuisson 10 minutes à couvert.
5. Délayez la farine dans 10 cl d'eau froide, sans grumeaux. Versez-la en filet dans la soupe en remuant, puis ajoutez les vermicelles cassés en morceaux. Laissez cuire 8 à 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la soupe soit légèrement liée.
6. Hors du feu, ajoutez les feuilles de coriandre et de persil hachées et le jus d'un demi-citron. Goûtez, rectifiez le sel et servez bien chaud avec les dattes à côté.

◆ MATÉRIEL

- Une casserole avec couvercle
- Un couteau et une planche à découper
- Une passoire
- Un petit bol et une cuillère
- Un presse-agrumes
- Deux assiettes creuses

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

La harira associe légumineuses, tomates, herbes fraîches, épices, huile d'olive et fruit sec : une soupe végétale, riche en fibres, sans viande ni crème, très proche de l'esprit méditerranéen.

L'ACCORD DU CHEF

Le citron avive les tomates, la cannelle et le gingembre arrondissent, la datte apporte le contraste sucré qui est la signature de la harira. Côté verre : un thé à la menthe, ou de l'eau pétillante citronnée.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez 3 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans une boîte fermée, ou 3 mois au congélateur. Réchauffez avec un peu d'eau : les vermicelles absorbent le bouillon.