Lablabi tunisien, soupe de pois chiches au pain rassis et œuf mollet

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	25 min	Facile	Automne et hiver	Casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Le lablabi est la soupe anti-gaspi par excellence : le pain de la veille boit le bouillon brûlant. Les fanes et le bout des carottes rejoignent un bouillon de légumes maison.

◆ NOTE

Un bouillon épicé au cumin et à la harissa, des pois chiches fondants, du pain qui s'imbibe, un œuf mollet coulant et des câpres pour le piquant.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

La soupe

- 1 boîte de pois chiches (environ 240 g égouttés)
- 1 oignon
- 1 carotte
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de harissa (plus pour servir)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 70 cl d'eau ou de bouillon de légumes
- Sel fin

Pour servir

- 2 œufs
- 100 g de pain rassis (baguette ou pain de campagne)
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 6 olives noires
- ½ citron
- Quelques brins de persil plat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

La harissa et les câpres sont déjà salées : goûtez le bouillon avant de saler.

◆ PRÉPARATION

1. Émincez l'oignon, coupez la carotte en petits dés et hachez l'ail. Égouttez et rincez les pois chiches.
2. Dans une casserole, faites revenir l'oignon et la carotte 5 minutes à feu moyen dans 2 cuillères à soupe d'huile. Ajoutez l'ail, le cumin et la harissa, et remuez 1 minute.
3. Ajoutez les pois chiches et 70 cl d'eau ou de bouillon. Laissez frémir 15 minutes à couvert. Écrasez une partie des pois chiches contre la paroi pour épaissir un peu le bouillon. Goûtez et salez si besoin.
4. Pendant ce temps, plongez les œufs dans une petite casserole d'eau bouillante pour 6 minutes, puis passez-les sous l'eau froide et écalez-les.
5. Coupez le pain rassis en cubes de 2 cm et répartissez-les au fond de deux bols.
6. Versez la soupe bouillante sur le pain. Posez un œuf coupé en deux sur chaque bol, ajoutez les câpres, les olives, le persil, un filet d'huile, une pincée de cumin et un trait de citron. Servez avec un peu de harissa à part.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau et une planche à découper
- Une casserole avec couvercle
- Une petite casserole pour les œufs
- Une louche
- Deux grands bols

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Le lablabi est le bol populaire de Tunisie : légumineuses, pain, légumes, œuf, épices, olives et huile d'olive vierge extra. Il ne coûte presque rien et ne gaspille rien.

L'ACCORD DU CHEF

Le cumin et la harissa chauffent le pois chiche, le citron et les câpres apportent l'acidité, l'œuf mollet arrondit le tout. Côté boisson : un thé à la menthe peu sucré, ou simplement de l'eau.

CONSERVATION

Gardez la soupe sans pain ni œuf : refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis 3 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C). Réchauffez à ébullition et versez sur du pain au moment de servir.