



Cuisine judéo-marocaine

## Recette de la 'Harira

Par Corinne Benzeno – juin 2015

La 'Harira, une soupe nutritive pour rompre le jeûne.

### Ingrédients:

I poireau  
6 branches de céleri avec ses feuilles  
I petite boîte (400 g) de pois chiche  
I oignon  
I petit verre de lentilles blondes  
I demi-verre de pâtes vermicelles  
I bouillon de poulet  
I petit morceau de poulet émietté  
Maïzena (2 cuillères à soupe)

### Préparation:

Couper tous les légumes en petits morceaux.

Dans le bouillon chaud, mettre la viande, les légumes, laver les lentilles et les mettre avec les légumes dans une cocotte minute.

Eplucher les tomates et les râper en petits morceaux avec la râpe.

Rajouter les pois chiches épluchés.

Assaisonner de curcuma, de poivre et de sel.

Laisser mijoter entre 20 minutes et ½ heure dans la cocotte.

Dans un bol, mettre un jus de poulet chaud avec 2 cuillères à soupe de Maïzena bien délayées.

Quand la cocotte est ouverte sur tout petit feu, ajouter le mélange de maïzena avec le bouillon en remuant sans arrêt.

Faire revenir dans une casserole les petits vermicelles (cheveux d'ange) jusqu'à ce qu'elles soient dorées et les mettre dans la cocotte (dernière étape).

A la fin, rajouter une cuillère à soupe de Marakof.

Avant de réchauffer la soupe pour la déguster, rajouter un jus de citron (quantité selon son goût).

Ne pas oublier de mettre du Kosbor (coriandre fraîche).

Servez chaud !