

## La HARIRA



La **harira** est une soupe traditionnelle marocaine et de l'Ouest de l'Algérie constituée de légumes secs, d'oignons et de viande.

Elle est habituellement préparée lors du mois de Ramadan. Son goût est onctueux et elle est riche en vitamines et protéines. Le jus de citron est optionnel mais lui donne un goût très agréable.

### **SOUPE MAROCAINE pour 6 Personnes**

**Metre à tremper la veille une grosse poignée de pois chiches et les peler le lendemain.**

**Hacher 1 cœur de céleri, 1 oignon, 1 bouquet de coriandre, ½ bouquet de persil plat et 4 tomates.**

**Les mettre dans une cocotte avec 300 g d'agneau (épaule d'agneau coupée en gros dés) que vous aurez fait revenir dans la cocotte.**

**Ajouter 1 cuillère de concentré de tomates, 1 grosse poignée de lentilles et les pois chiches. Sel – Poivre.**

**Ajouter 2 litres d'eau, 1 cuillère à soupe d'huile d'olives**

**Cuire à feu doux pendant 1 heure.**

**Délayer ensuite 50 g de farine dans un verre d'eau.**

**Verser le liquide lentement sur la soupe en remuant, puis ajouter le jus de 2 citrons.**

**Vérifier l'assaisonnement, et jeter dans la soupe 100 g de vermicelles.**

**Cuire pendant ¼ d'heure.**

**Bon appétit**