

Extrait du Recette de Cuisine

<http://www.abc-recette.fr>

Hrira Soupe Marocaine

- Entrées - Entrées Chaudes -



Recette de Cuisine

Ingrédients :

300g de viande de mouton
3 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à soupe de smen (beurre clarifié) ou demi-sel
1 gros oignon sec
2 carottes
2 courgettes
2 pommes de terre moyennes
500g de tomates fraîches
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
2 bouquets de coriandre
1 ou 2 branches de céleri
1 bouquet de persil
Safran
Poivre
Cannelle
Carvi
2 à 3 cuillères à soupe de farine

Préparation :

Dans un récipient, mettre les morceaux de viande et les frotter avec un mélange de sel, poivre, cannelle carvi et safran. Mettre la viande dans une marmite et arroser d'huile et de smen. Dans un verre d'eau diluer le concentré de tomate et le verser sur la viande, ajouter l'oignon coupé en quatre et faire revenir à feu doux.

Laver les carottes, les courgettes et les pommes de terre puis les couper en deux, concasser les tomates, lier la coriandre et le céleri et mettre le tout dans la marmite, laisser mijoter un peu puis mouiller d'un litre d'eau chaude, amener à ébullition, continuer la cuisson 30 minutes.

Une fois la viande bien cuite, passez le tout dans la passoire, recueillir le bouillon dans la marmite à soupe. Enlever la viande, l'émietter, plonger les miettes dans le bouillon, et à l'aide d'une fourchette, écraser les légumes au dessus de la marmite tout en arrosant de bouillon ; éliminer tout ce qui ne passe pas.

Porter la marmite sur le feu, ajoutez 1,5 litre d'eau chaude, amener à ébullition.

Dans un petit bol, diluer la farine et verser sur la passoire (qui est placée sur la marmite), passer le mélange de la farine à travers un chinois pour éliminer les grumeaux, verser dans la marmite tout en remuant. Diminuer le feu et laisser épaissir 10 minutes.

Servir la soupe bien chaude. Saupoudrer de carvi et de coriandre.