

HARIRA

Soupe algérienne : recette de Meriem et Fatima

Ingrédients: 6 personnes.

500g de viande de mouton, agneau ou bœuf

Coupée en petits morceaux.

2 tomates (ou du coulis) et du concentré de tomates.

2 pommes de terre.

2 navets.

2 courgettes.

2 branches de céleri.

1 oignon, un peu d'ail.

2 carottes.

1 poignée de pois chiches cuits.

Un bouquet de coriandre. Un citron.

Sel, poivre gris. Huile d'olive. Farine et vinaigre. Anis et garvi.

Préparation :

La veille, préparez « la sauce »: mélangez 3 cuillérées à soupe de farine, une cuillérée de vinaigre, anis, garvi et un verre d'eau.

Dans une cocotte placez la viande, les légumes coupés grossièrement, l'huile, sel, poivre, une cuillérée à soupe de concentré. Couvrez d'eau, faites bouillir et laissez mijoter à feu doux pendant 30 mn environ.

Ensuite, retirez la viande, mixez les légumes, remettez la viande, replacez la cocotte sur le feu et, lentement, introduisez les pois chiches et la sauce (farine-vinaigre). Laissez épaissir. Ajoutez le jus du citron et saupoudrez de coriandre pour servir.



حريزة مريم
500g لحم خروف مقطعة إلى قطع صغيرة
خضر: بصل + 2 جزر + 2 جريوات + كرفس
2 لفت + 2 بطاطا + 2 طماطم + فصير + نوم
+ طماطم مهبرة + ملعقة كبيرة
ملح + فلفل أسود
حطى كل مع بعض في قدر + زبنت ملعقة كبيرة
وعطى كل لباء وتركها فوق نار مادية لعدة دقائق
قبل ما يوم خضر خيرة فريته و ملاعق
+ ملعقة خل كبيرة + ملعقة صغيرة كروبة + ملعقة
صغيرة حبة طلاوة في ماء ساخن مع تحريك
وخدها نبات ليله كاملة حتى الغد
كي طيب خضر ففزع اللحم و نرجي كل خضر
في الوحابة وعاودي طمها فوق نار مادية
وخطي خيرة مع تحريك المستمر لعدة دقائق
وفي الاخير خطي الحمص + فصير مع اللحم مقطع
والبيون في الاجير + ملعقة صغيرة