

# Betteraves en soupe

---



Préparation : 15 minutes • Cuisson : 1 heure • Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

2 betterave crue (grosses)– 2 pommes de terre (moyennes)– 1 cube de bouillon de poule – 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse – Sel et poivre

Coupez les betteraves et les pommes de terre épluchées en dés.

Versez dans une marmite et ajoutez 1 l d'eau et le cube de bouillon de volaille.  
Laissez cuire 15 minutes.

Mixez la soupe et passez-la au chinois pour qu'elle soit bien lisse.

Ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez. Mélangez bien.

Remplissez les bocaux, fermez hermétiquement et laissez stériliser 45 minutes.

# Harira à ma façon

---



Préparation : 25 minutes • Repos : trempage : 1 nuit • Cuisson : 50 minutes•

Difficulté : ★★ Budget :★★

Pour 6-8 personnes

100 g de pois chiches – 250 g de gigot d'agneau – 1 oignon – 1 carotte – 1

courgette – 2 navets – 1 branche de céleri – 50 g de petits pois – 3 tomates – 1 bouquet de coriandre – 1 bouquet de persil – 6 feuilles de menthe – 10 g de beurre – 100 g de lentilles cuites – 250 g de concentré de tomates – Cannelle en poudre– Safran en poudre– Carvi– Gingembre en poudre– 80 g de farine – 60 g de cheveux d'ange – 1 œuf – Sel– Poivre

La veille, mettez les pois chiches à tremper dans une grande quantité d'eau froide.

Le jour même, détaillez la viande en petits morceaux. Égouttez les pois chiches et ciselez l'oignon. Lavez et épluchez les légumes : la carotte, la courgette, les navets et la branche de céleri. Écossez les petits pois. Mondiez les tomates (entaillez-les d'une croix et plongez-les quelques secondes dans une eau bouillante, puis rafraîchissez-les dans l'eau glacée, afin de retirer la peau plus facilement), coupez-les en quatre et retirez les pépins. Lavez les herbes et ciselez-les finement.

Dans un grand faitout, faites revenir l'oignon dans le beurre et ajoutez la viande. Mélangez bien.

Ajoutez les pois chiches, les lentilles, les petits pois, le concentré de tomates ainsi que tous les légumes taillés (tomates, navets, carotte, céleri et courgette), les herbes ciselées (coriandre, persil, menthe) et les épices (ajoutez une pincée de safran, cannelle, carvi, gingembre). Assaisonnez de sel et de poivre. Recouvrez le tout de 2 l d'eau. Portez à ébullition et faites cuire environ 30 minutes à feu moyen.

Ce temps écoulé, les pois chiches doivent être cuits.

Délayez 80 g de farine avec 40 cl d'eau. Mélangez bien afin qu'il n'y ait pas de grumeaux. Ajoutez le mélange à la préparation.

Poursuivez la cuisson 15 minutes et ajoutez ensuite les cheveux d'anges.