



ATELIER CUISINE DU 18 juin 2013

Soupe Harira

Ingrédients (pour 8 à 10 personnes)

- 750g d'osso bucco de dinde (gigot)
- 1 bol de pois chiches (trempés la veille dans l'eau)
- 1 verre de lentilles
- 5 tomates fraîches
- 2 branches de botte de céleri
- 1 petite boîte de tomates concentrées
- 120 g de riz (de préférence complet)
- 2 pommes de terre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons
- Poivre
- sel
- Safran
- Gingembre moulu

Préparation

- Couper finement les oignons, le céleri et la coriandre
- dans la casserole à pression : faire revenir les oignons dans l'huile avec la viande. Ajouter de l'eau, le céleri et la coriandre puis assaisonner. Fermer la casserole à pression, laisser cuire 30 min.
- Ensuite retirer la viande
- Faire cuire les pois chiches pendant 10 min à la pression, puis ouvrir la casserole et ajouter les lentilles, laisser mijoter.
- passer les tomates au mixer avec les pommes de terre et la farine. Laisser mijoter 20 min, en tournant sans arrêts à feu doux.
- ajouter l'eau au fur et à mesure, puis en dernier lieu ajouter le riz. Laisser cuire 10 min, rectifier l'assaisonnement et ajouter les tomates concentrées. Avant la fin de la cuisson ajouter encore un peu de coriandre.
- servir très chaud avec selon l'envie du citron et des fruits secs (dattes, figues séchées et noix).

Point diététique

La dinde : ses bienfaits pour la santé sont : la réduction du cholestérol LDL, l'amélioration de l'humeur, la dinde aide à prévenir du cancer, stimule le système immunitaire et la testostérone. La dinde est une très bonne source de protéines, sélénium, zinc, vitamine B6 et B12.