



## Ma harira

**Ingrédients** : pour 6 bols bien remplis

- **des dés de viande de boeuf**
- **2 gros oignons**
- **4 tomates bien mûres**
- **1 poignée de pois chiches**
- **1 bouquet de coriandre**
- **1 sachet de soupe déshydratée (j'utilise celle aux 10 légumes)**
- **1 poignée de vermicelles**
- **1 poignée de lentilles sèches**
- **3 cas de tomate concentrée**
- **1 cas d'huile d'olive**
- **1 cac de curcuma ou sachet de colorant**
- **1 cac de 4 épices**
- **1 cac de gingembre**
- **1 tablette de bouillon Kub'or**
- **poivre noir**
- **sel**

**Préparation** :

Mettre l'huile d'olive dans une petite marmite, (j'utilise le bas d'un petit couscoussier), y ajouter les dés de viande ainsi que les oignons mixés et faire revenir à feu doux.

Ajouter ensuite les tomates mixées elles aussi et assaisonner.

Ajouter la tomate concentrée, les lentilles et 1 litre 1/2 d'eau.

Ficeler votre coriandre en bouquet afin qu'il ne soit pas en morceaux dans la soupe. L'ajouter au bouillon ainsi que la tablette de Kub'or et laisser cuire à feu moyen.

15 mn avant la fin de la cuisson de la viande, ajouter les vermicelles et les pois chiches (s'il s'agit de pois chiches secs, il vous faut les ajouter dès le début de la cuisson).

Ajouter enfin le sachet de soupe déshydratée (il s'agit d'une astuce pour remplacer les légumes!). Bien le mélanger au bouillon à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux et laisser terminer la cuisson. La soupe doit être onctueuse mais pas pâteuse. Rectifier s'il le faut avec du sel. Servir cette soupe avec un peu de coriandre hachée et de citron ! Un régal !