



Soupe façon Harira

Préparée avec des boulettes de porc et du couscous perlé



Carotte ✱



Céleri ✱



Ras el hanout



Couscous perlé



Tomates en cubes



Saucisse de porc à l'orange et au ras-el-hanout ✱



Pain naan



Persil plat frais ✱

Total : 25 min.

Famille

Facile

Rapido

À consommer dans les 5 jours

Pour agrémenter cette soupe vous allez ajouter du ras el hanout, un mélange d'épices typique de la cuisine arabe. Le Ras-el-Hanout est communément traduit comme "la tête de l'épicerie", c'est donc le meilleur mélange de l'épicerie. Sa composition diffère selon les magasins, mais il contient la plupart du temps, de la cardamome, de la cannelle et de la noix de muscade.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2x poêle et casserole à soupe.

Recette de **soupe façon Harira** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 3) ★. Coupez la **carotte** et le **céleri** en petits cubes.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de cube de bouillon de bœuf dans vos placards, remplacez-le par du bouillon de légumes.



4 PRÉPARER LES BOULETTES

Pendant ce temps, ouvrez la **saucisse** afin d'extraire la chair du boyau. Faites-en 7 boulettes de viande par personne. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive et faites-y dorer les **boulettes de viande** à feu moyen 4 à 5 minutes. Enfourez le **pain naan** 4 à 5 minutes.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une casserole, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen. Faites revenir les épices **ras el hanout** pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles commencent à sentir. Ajoutez la **carotte** et le **céleri** puis faites-les cuire à couvert 4 à 5 minutes.



5 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez les **boulettes de viande** avec le jus à la **soupe** et poursuivez la cuisson 1 minute à feu doux, à couvert. Pendant ce temps, ciselez le **persil plat** grossièrement.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Ajoutez le **couscous perlé** à la casserole et faites-le revenir 1 minute en remuant. Ajoutez les **cubes de tomates** et le bouillon, puis portez le tout à ébullition. Baissez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** à couvert 10 minutes. Remuez régulièrement.



6 SERVIR

Servez la **soupe** dans des bols en la garnissant de **persil plat**. Servez le **pain naan** en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Céleri (g) 9) *	75	150	225	300	375	450
Ras el hanout (g)	1½	3	4½	6	7½	9
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Tomates en cubes (brique)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc à l'orange et au ras el hanout (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Bouillon de bœuf (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3630 / 868	435 / 104
Lipides total (g)	52	6
Dont saturés (g)	14,5	1,7
Glucides (g)	69	8
Dont sucres (g)	15,4	1,9
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	5,8	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri
Peut contenir des traces de : 25) Sésame

☑ **CONSEIL** : Si vous faites attention à votre consommation de sel, préparez alors le bouillon avec la moitié de cubes de bouillon ou remplacez le bouillon complètement par de l'eau bouillante.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).