



Soupe façon Harira

préparée avec des boulettes de porc et du couscous perlé

FAMILIALE 25 min. • À consommer dans les 5 jours



FAMILIALE



Carotte



Céleri branche



Ras el hanout



Couscous perlé



Cubes de tomates



Saucisse de porc à l'orange et ras el hanout



Naanbrood

Ingrédients de base

Cube de bouillon de bœuf, huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Poêle, Marmite à soupe

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g)	100	200	300	400	500	600
Céleri branche* (g) 9)	75	150	225	300	375	450
Ras el hanout (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Cubes de tomates (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Saucisse de porc à l'orange et ras el hanout* (pc)	1	2	3	4	5	6
Naanbrood (pc) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Cube de 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)	2414 /577	554 /132
Lipides total (g)	32	7
Dont saturés (g)	11,4	2,6
Glucides (g)	49	11
Dont sucres (g)	10,2	2,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	23	5
Sel (g)	2,8	0,7

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 9) Céleri

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. PRÉPARER

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. Enfouez le pain naan 4 à 5 minutes.



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. Enfouez 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.



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.

Servez la soupe dans des bols. Servez le pain naan en accompagnement.

Enjoy!