

# HARIRA À L'AGNEAU, ÉPICES ET DATTES

## ÉTAPES À SUIVRE

12

### RECETTES EN ROUTE

## INGRÉDIENTS



1 personne

100 g d'agneau à cuisiner  
Quelques feuilles de coriandre  
40 g de pois chiches cuits  
20 g de lentilles cuites  
20 g de grosses pâtes  
1/2 tomate mûre  
2 cuillères à soupe de tomates frites  
1/2 branche de céleri  
1/2 oignon rouge  
1 gousse d'ail  
1/2 carotte  
600-800 ml environ de bouillon de poulet  
ou viande de veau  
6 dattes  
2 cuillérées de raisins secs  
1 petite cuillère de curcuma, cannelle, ras el  
hanout, gingembre moulu et noix de muscade  
1 petite cuillère de persil haché  
6 pincées de safran  
Huile d'olive, sel et poivre noir



### 1 Préparation des ingrédients :

Saler et poivrer la viande. Découper l'oignon, la carotte et le céleri. Dans un mortier, écraser les épices et l'ail.

### 2 Poêlée :

Faire revenir la viande dans une casserole, arrosée d'une bonne dose d'huile d'olive. Retirer la viande, ajouter les légumes hachés et faire revenir 5 minutes. Ajouter la viande et le mélange d'épices et d'ail écrasé au mortier dans la casserole. Faire dorer pendant une minute. Ajouter les tomates hachées, faire revenir une minute et ajouter les tomates frites. Verser le bouillon et laisser cuire l'agneau environ 25 minutes à couvert. Une fois la viande attendri, ajouter les lentilles, les pois chiches, le persil, la coriandre, le safran, les dattes coupées en petits morceaux et les raisins secs.

### 3 Pâtes :

Ajouter les pâtes, attendre qu'elles soient cuites, assaisonner en sel et poivre et servir.

Si vous souhaitez faire cette recette pour plusieurs personnes, il suffit de doubler la quantité en fonction du nombre de personnes.