



Estelle de Saint Germain

Harira Vegan

Ingrédients : pour 2 personnes

1 oignon, 1 poireau, 1 carotte, 150g de tomates cerise,
20cl de coulis de tomate, 1 c-à-s de concentré de tomate,
1 poignée de lentilles du puy, 1 poignée de lentilles corail,
1 poignée de pois chiches cuits, 1 poignée de blé...
1 c-à-c de fenugrec, 1 bouquet de coriandre,
1 c-à-s d'huile d'olive, 2 c-à-c de raz el hanout,
sel et poivre

Recette :

Peler l'oignon, le poireau et la carotte, les couper en petits dés et les faire revenir 2 min avec l'huile dans un faitout. Ajouter les épices, le coulis, les lentilles du Puy et couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 min.

Ajouter les tomates cerise coupées en 2, le blé et les lentilles corail et poursuivre la cuisson 15 min.

Ajouter les pois chiches et la coriandre coupée grossièrement. (Ajouter un peu d'eau si nécessaire)
Laisser cuire 5 min supplémentaire et servir bien chaud.

Ne pas ajouter d'harissa ni d'huile pimentée