

Harira Tchicha (soupe à la semoule d'orge)

 auxdelicesdupalais.net/harira-tchicha-soupe-a-la-semoule-dorge.html

Saleha

June 3,
2018



Harira Tchicha (soupe à la semoule d'orge). Pendant le mois sacré de Ramadan, les soupes se déclinent à l'infini, **Chorba dchicha** ou tchicha, Harira oranaise, Chorba à la vermicelle, Harira marocaine, chorba beida ... etc et ne quittent jamais la table ramadanesque, c'est avec ce délicieux met velouté qu'on débute le Iftar après la rupture de jeûne avec les dattes et le Lben (lait fermenté) ! On accompagne Hrira généralement de maâkouda, de brick au thon ou à la viande hachée et de pain maison comme Batbout ou Khobz Dar ! Je vous propose aujourd'hui une variante Hrira au poulet et à la semoule d'orge facile à préparer et tellement goûteuse , tester là c'est un délice !



Harira Tchicha (soupe à la semoule d'orge)

Ingédients :

- 300 gr de viande de votre choix (1 cuisse de poulet pour moi)
- 1 gros oignon émincé
- 1 carotte
- 1 pomme de terre
- 3 gousses d'ail
- 2 tomates mures râpées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 branche de céleri
- 4 cuillères à soupe de tchicha (semoule d'orge grosse ou moyenne)

- 1 poignet de pois chiches trempés la veille
- 1 batonnêt de cannelle ou 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de ras el hanout (facultatif)
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de carvi en poudre
- Sel et poivre
- 1 cube bouillon de volaille ou mouton (facultatif)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol



Chorba Tchicha

Préparation :

- 1.**Laver et éplucher la carotte, la pomme de terre, l'oignon, les gousses d'ail et les tomates.
- 2.**Dans un grand faitout ou dans une cocotte minute, faire chauffer l'huile puis mettre la cuisse de poulet, l'oignon râpé, les gousses d'ail râpées . **3.**Laisser colorer un peu puis ajouter toutes les épices, le cube de bouillon, ainsi que la tomate râpée,les pois-chiche, la pomme de terre et la carotte coupés en morceaux et bien mélanger pendant 2 à 3 minutes.
- 4.**Une fois bien saisi, ajouter le concentré de tomate, un demi bouquet de coriandre ciselé, la branche de céleri coupée en petit morceau ainsi que 2.5 litres d'eau bouillante.
- 5.**Laisser cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la viande et les pois-chiche cuisent.
- 6.**Une fois c'est cuit, enlever la viande et les pois-chiches, le batonnêt de cannelle puis passer la soupe dans le moulin à légume ou mixer la à l'aide d'un mixeur plongeant .
- 7.**Remettre sur le feu puis ajouter 1 litre d'eau bouillante, ajouter une pincée de chaque épice, remettre les pois-chiches, le poulet en morceaux. **8.**Remuer bien et laisser reprendre l'ébullition .Ensuite mettre la semoule d'orge et bien remuer puis laisser cuire encore 15 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson ajouter le reste de la coriandre ciselé, goûter si besoin ajouter encore un peu de sel .



Harira à la semoule d'orge

Servir Hrira Tchicha bien chaude avec un bon filet de jus de citron et parsemer de coriandre fraîche .

Saha Ftourkom !

[ramadan 2015, soupes, poulet, ramadan 2015, soupes, poulet, plats, tunisie](#)