



Soupes chaudes Chorba



1h15 **30 min** **45 min** **0** **524**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la chorba

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Verser de l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter le poulet.
- 2 Peler et couper les oignons grossièrement, les ajouter dans la cocotte.
- 3 Couper les tomates en gros cubes, les ajouter dans la cocotte.
- 4 Ajouter les tomates pelées en conserve.
- 5 Couper les courgettes en cubes, les ajouter dans la cocotte.
- 6 Peler et couper les pommes de terre en cubes, les ajouter dans la cocotte.
- 7 Peler et couper les carottes en morceaux, les ajouter dans la cocotte.
- 8 Ajouter la cannelle, le piment doux, le poivre et le sel.
- 9 Mettre les pois chiches dans un filet, fermer avec un noeud et les ajouter dans la cocotte.
- 10 Utiliser éventuellement un filet à ail pour faire cuire les pois chiches.
- 11 Couper les branches de menthe en deux, les ajouter dans la cocotte.

4 unité(s) entière(s)
Haut(s) de cuisse de poulet
400 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
3 **Tomate(s)**
3 **Carotte(s)**
2 **Oignon(s)**
1 **Courgette**
1 **Pomme(s) de terre**
150 g **Pois chiches en conserve**
40 cl **Eau**
2 botte(s) **Coriandre**
2 c. à soupe **Concentré de tomate**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 branche(s) **Menthe fraîche**
1 c. à café **Cannelle en poudre**
1 c. à café **Piment en poudre**
1 c. à café **Sel**
1 **Poivre**

- 12 Concasser les bottes de coriandre, les ajouter dans la cocotte.
- 13 Ajouter ensuite le concentré de tomate.
- 14 Couvrir, mettre sur feu vif et faire cuire pendant 45 minutes à partir de l'ébullition.

Étape 2

Finition

- 1 Couper la coriandre en deux. Assembler les deux moitiés avec une branche de menthe, rouler le tout dans de la ficelle pour réaliser un bouquet garni.
- 2 Au bout de 45 minutes, arrêter la cuisson de la soupe. A l'aide d'une écumoire, retirer la viande et la déposer dans une assiette avec les pois chiches.
- 3 Verser la soupe dans une passoire posée sur une autre cocotte, appuyer sur les légumes pour les écraser.
- 4 Verser de l'eau bouillante dans la passoire sur les légumes.
- 5 Retirer la passoire. Ajouter dans la soupe du concentré de tomate, le bâton de cannelle et le bouquet garni.
- 6 Ouvrir le filet de pois chiches, les déverser dans la soupe. Ajouter du sel, la cannelle en poudre et le piment de Jamaïque.
- 7 Remettre sur le feu jusqu'à ébullition.
- 8 Ajouter un piment entier.
- 9 Emietter la viande. Réserver.
- 10 Ajouter le vermicelle dans la soupe.
- 11 Une fois les vermicelles ajoutés, ne plus couvrir la cocotte, cela les rendrait pâteux.
- 12 Laisser bouillir pendant 5 minutes.
- 13 Ajouter alors la viande.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir la soupe dans les bols.
- 2 Presser un peu de jus de citron et déguster.

Ingrédients pour la finition

100 g **Autres pâtes (crues)**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 branche(s) **Menthe fraîche**
 1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
 1 c. à soupe **Concentré de tomate**
 1 c. à café **Cannelle en poudre**
 1 **Piment(s)**
 1 pincée(s) **Piment en poudre**
 1 c. à café **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s)**