



Soupe marocaine



Après les fêtes de Noël, après avoir fini les restes, on se demande souvent ce que l'on va bien pouvoir préparer à manger. Une bonne soupe de légumes, pour commencer, permet de faire un dîner léger sans se priver. Je vous propose une recette de soupe orientale épicée au ras el hanout, une épice habituellement utilisée dans le couscous. Laissez-vous surprendre par cette soupe parfumée et colorée qui réveillera vos papilles durant l'hiver !

Ingrédients (pour 2 L de soupe) :

- 4 carottes
- 2 navets
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 conserve de tomates pelées (400g)
- 1 cuil à soupe de ras el hanout
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel et poivre

Préparation :

Éplucher les navets, les carottes et l'oignon. Peler et couper en deux la gousse d'ail. Couper les carottes en rondelles, émincer l'oignon et les navets.

Faites suer dans une cocotte l'oignon et l'ail dans un peu d'eau pendant quelques minutes, ajouter le ras el hanout. Remuer pour éviter que les épices n'attachent.

Ajouter les carottes et les navets puis les tomates en conserve. Continuer à faire revenir quelques minutes puis verser 1.5 L d'eau. Ajouter le bouillon cube, fermer la cocotte minute et laisser cuire 20 minutes après la rotation de la soupape.

Stopper le feu, ouvrir la cocotte après avoir fait partir la pression. Laisser tiédir une trentaine de minutes et mixer finement. Ajouter du sel et du poivre au dernier moment. Servir

Le 27 Décembre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/12/27/index.html>