

CHORBA AU POULET



La chorba est une soupe berbère traditionnelle appréciée dans toute l'Afrique du Nord. Il y a plusieurs recettes de chorba, certaines incluent de la viande ou du poisson ainsi que divers types de légumes racines et de légumineuses. Voici une recette qui est très simple et ne nécessite pas beaucoup d'épices, mais tout autant délicieuse.

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 oignons, finement émincés (230 g)
- 1 kg d'ail de poulet, viande et peau, cru
- 2 cuillères à café de curcuma
- Une généreuse pincée de filaments de safran
- 1 cuillère à café de sel marin gris ou plus au goût
- ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- 1 boîte de pois chiche, égouttés (265 g) OU 150 g de pois chiches secs, trempés toute la nuit et égouttés ou 200 g de lentille verte ou corail ou blonde
- 2 tomates moyennes, coupée en dés
- 1 ½ cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 grosses pommes de terre blanches (500 gr) coupées en dés de 2 cm
- 100 g de spaghettis coupés en morceaux de 3 cm de long ou 100 grammes de boulgour de blé, cru
- 3 cuillères à soupe de persil, frais (15 g) et plus pour servir

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et ajoutez les oignons, le poulet, les épices, le sel et le poivre. Laisser 7 à 10 minutes dorer légèrement le poulet et faire suer les oignons. Remuer de temps en temps.
- 2° Ajoutez les pois chiches et 1,5 litre d'eau dans la cocotte et portez à ébullition. Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 40 min. Rq : Si vous oubliez de faire tremper vos pois chiches toute la nuit, utilisez 300 g de pois chiches en conserve (égouttés) et transférez-les dans la cocotte en même temps que les pommes de terre.
- 3° Retirer la moitié de la graisse qui est remontée à la surface avec une louche. Ensuite, ajoutez les tomates coupées, la pâte de tomates et les pommes de terre dans la casserole et augmentez le feu à moyen-élevé et portez à ébullition. Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez et laissez mijoter doucement pendant 15 minutes. À ce moment-là, les pois chiches, les pommes de terre et le poulet devraient être entièrement cuits.
- 4° Ajoutez les morceaux de spaghetti cassés (ou le boulgour) et le persil. Laissez mijoter jusqu'à ce que les morceaux de spaghetti soient bien cuits, ajustez le temps de cuisson selon les instructions du fabricant.
- 5° Servir chaud avec plus de persil et du piment (ou harissa) si désiré

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (394 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	489 kcal	24 %
LIPIDES	5 g	22 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	29 %
CHOLESTÉROL	48 mg	190 mg	63 %
SODIUM	134 mg	526 mg	22 %
GLUCIDES	10 g	38 g	13 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
PROTÉINES	11 g	43 g	—