

Chorba frik.

Soupe traditionnelle des pays du Maghreb, du monde arabe et de nombreux pays de l'Europe de l'Est et de l'Asie. La chorba, à base de vermicelles ou de frik (blé vert concassé) et de légumes variables, se fait soit avec de la viande ovine (mouton ou agneau) soit avec du poisson.

La chorba frik est une soupe consommée en Algérie, notamment durant le mois du ramadan.

Ingrédients :

- 250 g viande d'agneau (ou de veau)
- 4 tomates fraîches
- 1 poignée de pois chiche (à mettre tremper la veille)
- 1 oignon
- Sel
- Poivre
- Une pincée de cannelle
- 4 feuilles de menthe fraîche
- Un bouquet de coriandre
- 1 branche cèleri
- 1 CàS de paprika fumé
- 1 CàS de sauce tomate
- 150 gr de blé vert concassé (frik)
- Huile d'olive vierge
- Smen (ou beurre)



Préparation :

- Couper la viande en cube.
- Emincer l'oignon, la coriandre et la branche de cèleri.
- Faire chauffer l'huile et le smen (beurre) dans une cocotte en fonte.
- Faire revenir la viande sur toutes les faces et ajouter le mélange oignons, cèleri et coriandre.
- Ajouter la menthe fraîche, le paprika fumé, le sel et le poivre ainsi que la pincée de cannelle. Laisser revenir quelques minutes pour que les saveurs se dégagent et se mélangent.
- Ajouter les tomates réduites en purée.
- Incorporer 1 L d'eau et mettre les pois chiches. Couvrir la marmite et laisser cuire jusqu'à ce que la viande se délite facilement.
- Verser le blé concassé (frik) préalablement rincé. Remuer pour que le blé ne s'agglutine pas au fond de la marmite.
- Ajouter éventuellement un peu d'eau chaude.

Servir en saupoudrant de coriandre ciselée.