

Une recette : Chorba

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 60 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 200 g de viande de mouton, épaule de préférence
- 3 tomates bien rouge et mûres
- 1/2 petite courgette de 75 g environ
- 1 petite carotte , 1 oignon blanc, 1 ou 2 pommes de terre (environ 150 g)
- 1/2 poignée de pois chiches
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche, 1/2 poignée de feuilles de menthe
- 1/4 cuillère à café de poivre noir, 1/4 cuillère à café de cannelle, 1/2 cuillère à café de coriandre en graines concassées ou en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1/2 poignée de vermicelle ou de blé concassé
- sel, citron (facultatif)

Préparation :

- Mettre la viande coupée en petits morceaux dans une marmite assez haute.
 - Ajouter légumes coupés en dés, pommes de terre entières, pois chiches, tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux, oignon coupé finement, concentré de tomate, bouquet de coriandre coupé finement (réserver 1/2 poignée pour la fin).
 - Ajouter les 3/4 de menthe coupée finement, huile, épices, sel (1/2 cuillère à café).
 - Cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes, tout en remuant.
 - Couvrir d'eau à mi-hauteur du mélange viandes-légumes.
 - Laisser cuire une quinzaine de minutes à feu doux, en surveillant que les aliments n'attachent pas au fond de la marmite.
 - Ajouter 0,75 l à un 1 litre d'eau, selon la consistance de la soupe désirée.
 - Rectifier le sel si nécessaire et laisser cuire 1/2 heure. A mi-cuisson, retirer les pommes de terre, les écraser en purée et les remettre dans la marmite.
 - 10 min avant la fin de la cuisson, ajouter le vermicelle ou le blé concassé.
- Avant de servir, ajouter les poignées de coriandre et de menthe réservées à cet effet, ainsi que quelques pincées de cannelle et de poivre.
- Servir bien chaud, avec des rondelles de citron.



Les fiches-repères VIEILLESSES PLURIELLES
Pour faciliter l'intervention au domicile des personnes âgées
en respectant leur diversité

