



Soupes chaudes

Berkoukes - spécialité algérienne à l'agneau



1h **20 min** **40 min** **0** **749**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le Berkoukes

400 g **Epaule(s) d'agneau**
100 g **Lentilles blondes**
250 g **Autres pâtes (crués)**
50 g **Pois chiches en conserve**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 feuille(s) **Laurier**
1 botte(s) **Coriandre**
2 litre(s) **Eau**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les légumes

1 **Courgette**
1 **Carotte(s)**
1 **Navet**
1 **Tomate(s)**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Éplucher la carotte, la pomme de terre, la courgette et le navet. Les couper en petits dés.
- 2 Monder la tomate et la couper en morceaux.
- 3 Éplucher et émincer finement l'oignon.
- 4 Couper la viande en morceaux de taille moyenne.
- 5 Éplucher et ôter le germe de la gousse d'ail.
- 6 Réduire l'ail en purée à l'aide du presse-ail.
- 7 Hacher la coriandre.

Étape 2

Préparation du berkoukes

- 1 Dans une casserole, mélanger dans l'huile d'olive, l'oignon, l'ail, les épices, le laurier et la coriandre.
- 2 Ajouter la viande, la faire revenir pendant quelques minutes dans la casserole.
- 3 Ajouter les légumes, faire revenir pendant 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter les lentilles et la tomate, mélanger.

- 5 Verser les 3/4 de l'eau.
- 6 Porter à ébullition, réduire ensuite le feu pour faire cuire le berkoukes tranquillement.
- 7 Lorsque les lentilles et la viande sont cuites, les légumes tendres, verser les graines de berkoukes et les pois chiches.
- 8 Laisser cuire à découvert en mélangeant souvent pour éviter que les pâtes ne fassent des amalgames.
- 9 Laisser cuire à nouveau pendant environ 10 minutes.
- 10 Ajouter de l'eau si besoin en cours de cuisson.
- 11 Servir chaud accompagné d'un pain algérien comme le Kesra par exemple.

1 **Pomme(s) de terre**

Ingrédients pour les épices

1 c. à café **Paprika**

1 c. à café **Ras el-hanout**

0.5 **Bâton de cannelle**