CHORBA FRIK VÉGÉTARIENNE

INGRÉDIENTS

1,2kg d'oignons
1kg de carottes
4 à 5 bottes de coriandre fraîche
1 à 2 bottes de menthe fraîche
2 cuillères à soupe de poivre noir
1 cuillère à café de cannelle
2L de tomates boîte
1kg de courgettes
1 à 1,2L d'huile
2 têtes d'ail
Sel
2 à 3 cuillères à soupe de Ras el-hanout
400 à 500gr concentré de tomates
2 bottes de céleri en branches
1,2kg de pois chiches trempés
4 à 5 cuillères à soupe de paprika
20L d'eau

RECETTE

- Émincez les oignons, coupez les carottes et les courgettes en petits dés. Hachez le céleri, l'ail et les herbes fraîches.
- Dans une grande marmite, faites chauffer l'huile. Ajoutez les oignons, l'ail, le céleri et les carottes. Faites revenir une dizaine de minutes.
- Ajoutez les tomates et les épices : incorporez les tomates en boîte, le concentré de tomates, le paprika, le ras el-hanout, le poivre, la cannelle et le sel. Mélangez.
- Laissez mijoter : ajoutez les pois chiches égouttés et les 20 L d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 1 h à 1 h 30, jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres.
- Ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 15 à 20 minutes. Incorporez la coriandre et la menthe hachées en fin de cuisson.
- Goûtez, ajustez l'assaisonnement et ajoutez un peu d'eau chaude si nécessaire.