

BERKOUKES VÉGÉTARIEN

Le berkoukes, soupe de légumes aux perles de blé, est originaire de la région des Aurès, une chaîne de montagnes située à l'est de l'Algérie, abritant une culture culinaire riche et diversifiée. Emblématique de cette région, le berkoukes est également apprécié dans d'autres parties de l'Algérie. Il est souvent associé à la cuisine traditionnelle des régions montagneuses. Nous vous en donnons une version végétarienne, qui peut être préparée avec les légumes frais de saison et/ou secs que vous avez sous la main. Vous pouvez bien entendu y ajouter de la viande de bœuf, poulet, agneau...

Nous le préparions l'hiver avec de la viande séchée khlii qui lui donne un goût fameux !

PRÉPARATION : 20 MINUTES • CUISSON : 50 MINUTES • FACILE • VÉGAN

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

250 g de pâtes en forme de perles (berkoukes)
2 carottes
2 courgettes
1 pomme de terre
1 navet
1 oignon rouge
1 bouquet de coriandre haché
½ botte de persil
1 cuillerée à café de carvi
1 cuillerée à café de paprika
1 cuillerée à café de piment doux
250 g de tomates concassées en conserve
1 poignée de pois chiches secs à tremper depuis la veille ou en conserve (130 g)
1 poignée de fèves sèches décortiquées trempées la veille
1 cuillerée à café de concentré de tomates
Huile d'olive
½ cuillerée à café de poivre blanc moulu
1 pincée de poivre noir moulu

PRÉPARATION

Nettoyez et coupez les légumes en dés.

Faites revenir l'oignon ciselé et la moitié du bouquet de coriandre haché dans de l'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajoutez 1 litre d'eau dans la marmite et portez à ébullition.

Ajoutez les légumes nécessitant un temps de cuisson plus long, comme les carottes, le navet, les fèves et les pois chiches, dans le bouillon. Ajoutez également les tomates concassées, le concentré de tomates et toutes les épices. Couvrez la marmite et laissez cuire à feu doux pendant 50 minutes.

Au bout de 40 minutes, ajoutez les perles de blé et les légumes restants, tels que les courgettes et la pomme de terre. Poursuivez la cuisson à feu doux en remuant de temps en temps. À la fin de la cuisson, ajoutez du persil et de la coriandre hachés.

Pour les amateurs, vous pouvez déguster cette soupe avec de la harissa ou du piment confit pour ajouter une touche de piquant.

