

Chorba frik (soupe Algérienne)

écrit par Karim



La chorba est une soupe traditionnelle d'Afrique du Nord. La chorba algérienne est la plus répandue et est préparée à base de frik (blé concassé). Il existe plusieurs variantes, on peut y ajouter soit du vermicelle soit des carottes et des pommes de terre. Elles ont toutes un point commun : elles sont épicées et généreusement parfumées avec de la coriandre. Certains ajoutent de la menthe mais je vous avouerai que je n'ai jamais testé.

C'est ma grande sœur qui m'a appris à faire la chorba. J'ai commencé il y a quelques années avec une version que je qualifierais de standard mais très bonne, puis au fur et à mesure, j'ai ajouté des ingrédients supplémentaires pour la rendre plus savoureuse. Je n'ai rien inventé, j'ai toujours copié ma sœur. Au fil du temps, je l'ai vue ajouter des légumes et aromates supplémentaires. Personnellement, je joue sur les épices pour apporter le maximum de saveurs.

Dans cette recette, je ne vous cache rien, vous allez découvrir tous les petits secrets pour réussir une chorba aux saveurs multiples qui raviveront votre palais.

Dans les mariages ou cérémonies, elle est généralement servie comme une entrée. A la maison, on ajoute souvent des pommes de terre et cela suffit pour un repas du soir.

Côté viande, c'est normalement du mouton ou de l'agneau. Pour ma part, c'est plutôt poulet et agneau. J'utilise des cuisses ou des pilons de poulet et de la poitrine ou de l'épaule d'agneau. Parfois, je n'hésite pas à mettre des morceaux de gigot pour avoir un peu plus de viande.

Pour les personnes intolérantes au gluten, il ne faut pas mettre de frik (c'est dommage ☹). Le frik c'est du blé vert ou de l'orge. On le fait griller et on recueille les grains qu'on laisse sécher au soleil puis on le moud jusqu'à obtenir l'équivalent d'un gros grain de semoule. Pour finir, il est tamisé pour ne conserver que les grains réguliers.

Il faut compter environ **20 minutes de préparation et 40 minutes de cuisson pour préparer la chorba.**

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 cocotte-minute
- 1 hachoir
- 1 éplucheur Victorinox
- 1 cuillère en bois
- 1 bouilloire ou une grande casserole pour faire chauffer l'eau

Ingrédients pour 4 personnes environ :

- 4 pilons de poulet
- 4 morceaux d'épaule d'agneau
- 3 tomates moyennes
- 1 gros oignon
- 1/2 courgette (facultatif)
- 1 morceau de fenouil
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 CAS d'huile d'olive
- 1 pincée de piment
- 2 CAC de paprika

- 3 CAC de coriandre moulue
- 1 CAC de carvi moulue (c'est une plante proche du fenouil, de l'anis et de l'aneth)
- 1/2 CAC de cumin moulu
- 1/2 CAC de cannelle ou 1 bâton
- 1 boîte de concentré de tomates (70gr)
- 1/2 CAC de gingembre frais (à mettre à la fin)
- 1,2 litre d'eau chaude
- Sel
- 85 gr de frik (blé concassé)
- Une poignée de pois chiche (facultatif)

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Commencer par préparer les légumes :

Si vous ne possédez pas de bouilloire, remplir une casserole avec **1,7 litre d'eau** et porter à ébullition. Dans le cas contraire, faites-le un peu plus tard. [Réserver](#). Éplucher **les tomates (3)** et **l'oignon**. Les couper en morceaux.



Dans la cocotte, verser **2 CAS d'huile d'olive**.

Mixer **l'oignon** puis **les tomates** et verser tout dans la cocotte. Faire en sorte de ne laisser aucun morceau. Ajouter un peu d'eau avant de mixer, cela facilite le mixage et permet d'obtenir une mixture très liquide.

Démarrer la cuisson à feu très doux.



Éplucher **la demi courgette**, nettoyer **le morceau de fenouil** sous l'eau froide puis les couper en morceaux.

Mixer **le fenouil** frais et **la demi courgette** ensemble puis mixer **les branches de coriandre fraîches**. Faire en sorte de ne laisser aucun morceau.

Verser tous les ingrédients dans la cocotte.



Préparer toutes **les**

épices. Réserver.

Verser **le concentré de tomate (70gr)** puis mélanger.

Ajouter toutes les épices puis mélanger. Pour le moment, la consistance est très épaisse. Pas de panique c'est normal ☐ .



Ajouter tous **les**

morceaux de viande dans la cocotte, mélanger et laisser cuire à feu doux pendant **5 minutes**. Remuer de temps en temps.

Si vous avez une bouilloire, c'est maintenant qu'il faut faire chauffer **l'eau (1,2 litre)**.



Verser l'eau dans la

cocotte. Si vous avez respecté les quantités, vous devez obtenir une sauce légère. Si vous trouvez qu'elle est trop épaisse, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau. Mélanger puis vérifier la consistance avant d'en ajouter de nouveau. il faut éviter

d'en mettre trop sous peine d'avoir une soupe trop liquide.

Ajouter **une cuillère à soupe, non bombée, de sel** maintenant. J'en ajoute toujours un peu en fin de cuisson.



Ajouter **le frik (85gr)**.

Personnellement, je ne le fais pas car ma femme est intolérante au gluten (mais pas au fric ☐). J'attends la fin de la cuisson pour l'ajouter et continuer la cuisson pendant **15 minutes**. Mélanger.



Fermer la cocote, augmenter le feu. Dès que la cocotte commence à siffler (une soupape relâche la vapeur dès que la pression absolue dépasse 1,8 bar), mettre le minuteur à **15 minutes**. Une fois le temps passé, éteindre le feu.

Remettre le minuteur sur **15 minutes**. Une fois le temps passé, relâcher la soupape pour laisser s'échapper les dernières vapeurs. En règle générale, il ne

reste rien.



Servir chaud avec un morceau de poulet et d'agneau, parsemé de coriandre fraîche.



Informations utiles :

- Attention à la quantité de frik que vous mettez, il gonfle pendant la cuisson. Si vous en mettez trop, la chorba sera trop épaisse et immangeable.
- Ajoutez un peu d'eau si vous trouvez que la sauce est trop épaisse. Allez-y avec parcimonie et laissez cuire de nouveau pendant quelques minutes à feu doux.
- Vous pouvez acheter du frik ici : <http://www.bahadourian.com/le-ble/ble-concasse-vert-frik-2027.html>
- Le frik se garde très bien au congélateur, il ne durcit pas. Par contre, je ne sais pas combien de temps. J'en ai depuis plus d'un an.

- Si vous utilisez des tomates fraîches, le concentré de tomate n'est pas obligatoire. Je n'en mets que très rarement.
- Il est très difficile de doser le sel, faites-le au fur et à mesure. Généralement, j'en mets au début de la cuisson puis j'en ajoute toujours un peu en fin de cuisson.
- Si vous n'avez pas de coriandre fraîche, je serais tenté de dire que c'est la cata. Ne commencez jamais une chorba si vous n'avez pas de coriandre.
- Idéalement, il faut un pain semoule avec la chorba. Prévoyez un pain entier par personne ☐ . La recette c'est pour bientôt.
- Vous pouvez ajouter une poignée de pois chiche. Si c'est le cas, faites-le dès le début de la cuisson.
- Vous pouvez conserver la soupe au frais pendant 48 heures. Elle sera meilleure le lendemain. Pour la réchauffer, ajoutez toujours un peu d'eau pour la délayer.
- Si vous congelez une partie de la soupe, attendez qu'elle décongèle complètement (la vieille généralement) puis réchauffez-la à feu doux.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...