



Recettes soupes 2017

SOUPE A L' OIGNON

ingrédients:

- 2 L bouillon de pot au feu
- 1kg oignons
- 1 verre de cognac
- croûton
- gruyère râpé
- beurre

Je suis parti d'un pot au feu
pour garder 2 litres de bouillons.

Après avoir épluché et émincé 1 kilo d'oignons
puis cuit au beurre je les ai flambés au cognac
puis j'ai ajouté le bouillon.

Il ne reste plus qu'à rajouter croûtons et gruyère râpé
et gratiner

SOUPE INDIENNE

Lentilles corail
Lentilles verte
Pois chiches
Fond de tomate
Tomates
Lait coco
Oignons
Ail
Graines de cumin
Jus d'amande
Paprika
Curcuma
Gingembre
Sel
Poivre

Faire tremper les lentilles et pois chiche la veille pour le lendemain.

Le jour j

Faite revenir les oignons et l'ail dans du beurre et huile olive ajouter les graines de cumin en cours de cuisson.

Lorsque c'est doré ajouter les lentilles et pois chiches que vous aurez préalablement égouter.

Ajouter l'eau froide à trois doigts au dessus des lentilles.

Ajouter les épices que vous voulez (avez :)

Les tomates (et fonds de tomates)

Salez poivrez

Portez à ébullition et laisser mijoter

Lorsque les lentilles sont cuites, ajouter le jus d'amande et le lait de coco.

Mixez un peu

Servir très chaud :)

Bon appétit

Retour à : Velouté de poireau et de chou-fleur

Velouté de poireau et de chou-fleur

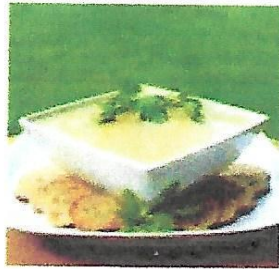


Photo de : mis7up

Ingrédients

Nb de personnes : 12

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- 3 poireaux, coupés en tronçons de 2,5 cm de long
- 1 gros chou-fleur coupé en morceaux
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 l de bouillon de poulet
- sel et poivre du moulin
- 25 cl de crème fraîche épaisse (facultatif)

+ Ingrédients personnels.

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et le beurre et y faire revenir les poireaux, le chou-fleur et l'ail pendant 10 minutes.
2. Ajouter le bouillon de poulet et porter le tout à ébullition. Ramener à feu doux et laisser mijoter pendant 45 minutes.
3. Retirer la casserole du feu et mixer la soupe. Saler, poivrer, puis ajouter la crème et continuer à mixer jusqu'à ce que la soupe soit onctueuse et lisse.

+ Ajouts divers.