



Recettes soupes 2010

Soupe de carottes et pommes au curry

Pour 4 personnes :

- 500 g de carottes
- 1 pomme à cuire hachée
- 1 c à s de curry en poudre
- 2 c à s de tournesol
- 1 gros oignon haché
- 75 cl de bouillon de volaille

Chauffer l'huile et faire revenir le curry 2 à 3 mn. Ajouter les carottes, l'oignon et la pomme. Remuer pour enduire de curry. Couvrir et faire cuire 15 mn à feu doux en remuant de temps en temps. Mixer les légumes avec le bouillon.

Soupe à «l'ivrogne»

(elle a dit on, le pouvoir d'enlever l'ébriété)

- 4 gros oignons
 - 50 g de beurre
 - 1 c à s d'huile
 - 1 c à s de farine
 - 25 cl de vin blanc
 - 1 litre d'eau
 - 1 cube de bouillon de bœuf
 - sel et poivre
 - croûtons
 - 100 g de gruyère râpé
-

Soupe sauvage

(Ortie, plantain, mouron blanc, bourrache ...)

Pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 3 pommes de terre
- 100 g du mélange des 4 herbes ...
- un peu de crème fraîche
- 1 c à s d'huile d'olive
- sel et poivre

Hacher finement toutes les herbes. Faire revenir l'oignon émincé dans un faitout avec l'huile d'olive, puis incorporer les herbes ...

Eplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux.

Quand le contenu du faitout est fondu, verser 2 litres d'eau et les pommes de terre.

Porter à ébullition et laisser cuire 15 mn environ.

Mixer. Saler, poivrer, ajouter la crème fraîche et servir chaud avec des croûtons si on veut.

La «thonique» - soupe italienne épicée au thon

Pour 4 personnes :

- 1 grosse boîte de haricots blancs
- 1 grosse boîte de pulpe de tomates (ou de purée de tomates)
- 200 g de filets de thon blanc à l'huile d'olive (2 boîtes)
- 4 brins de basilic, ou du pesto, ou les deux
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Piment moulu, sel, poivre

Dans une cocotte, faire dorer les oignons émincés 5 mn dans la moitié de l'huile d'olive chaude. Ajouter la pulpe de tomates et les haricots blancs, le thon, la moitié du basilic ciselé, 3 pincées de piment, du sel, du poivre et l'ail. Laisser frémir 5 mn.

Incorporer le reste du basilic finement ciselé.

Servir chaud, pourquoi pas avec des croûtons aillés.

La chiconnade

Pour 6 personnes :

- 500 g d'endives
- 3 poireaux
- 300 g de pommes de terre
- 3 c à s de beurre
- 1 litre et demi de lait
- 1 c à c de curry
- Sel, poivre, sucre

Laver les endives et les poireaux et les couper en fines lamelles. Faire fondre le beurre dans une cocotte sur feu moyen, y ajouter les légumes et les laisser étuver jusqu'à évaporation du jus de végétation.

Verser le lait dans une casserole et amener à ébullition.

Saupoudrer les légumes étuvés de 2 grosses pincées de sucre et d'une c à café de curry.

Mélanger, verser dessus le lait et mettre le feu à vif.

Peler les pommes de terre et les couper en fine tranches. Les ajouter à la soupe avec une c à café de sel.

A ébullition, baisser le feu et laisser cuire 40 mn.

Ajouter alors la crème fraîche, le poivre et à l'aide d'un fouet, fouler les pommes de terre sur les parois. Servir.