



Recettes soupes 2012

Potage à la betterave

- 750 g de betterave rouge
- 1 kg de chou pomme
- 100g de poireaux
- 1 gros oignon
- 1 litre + demi de bouillon de volaille
- 15 cl de crème fraîche
- 1 yaourt nature
- 3 brins d'aneth
- 1 petite botte de persil plat
- 3 c/s de vinaigre de cidre
- 1 c/c de sucre
- 50 g de beurre
- poivre et sel

Préparation

Laver et couper les poireaux (en gardant le vert)

Eplucher et couper l'oignon finement

Laver et éplucher les betteraves ; les couper en petits cubes

Laver et émincer le chou

Faire fondre le beurre y ajouter l'oignon, puis le reste des légumes

Verser le vinaigre

Couvrir avec le bouillon et laisser cuire une heure à feu moyen

A la fin de la cuisson, mixer le tout

Ajouter aneth et persil ciselés

Mélanger à part la crème fraîche et le yaourt

Ajouter au moment de servir le mélange crème-yaourt

Soupe potimarron-gingembre

- 3-4 kg de potimarron
- 300-400g de gingembre frais (environ 100g / kilo de potimarron)
- 1 litre de crème liquide entière
- 1 litre de lait entier
- 1 poignée de gros sel

Préparation

Eplucher le(s) potimarron(s), ôter les pépins et les découper en morceaux.

Eplucher et râper le gingembre

Mettre le tout dans un faitout. Ajouter le sel, le lait et la crème. Couvrir d'eau (1 à 2 litres).

Faire cuire.

Quand les morceaux de potimarrons sont cuits. Passer le tout au blender, puis au chinois.

Ajouter un peu d'eau ou de lait pour obtenir la consistance souhaitée.

Soupe de courgettes à la vache qui rit

- 2 courgettes demi-pelées en rondelles
- 3 pommes de terre en morceaux
- 6 portions de vache qui rit (mais 5 sont suffisantes)
- 2 cubes de bouillon de poule
- 1.5 L d'eau

Préparation

Tout mettre dans une cocotte à feu doux pendant à peu près 1H

Mixer pour en faire un velouté.

Attention : ne pas saler

Soupe de citrouille

pour 1,5kg de citrouille :

- 2 verres et demi eau
- 120g de pain
- 5g de sel
- 70g de sucre
- sucre vanillé
- une pincée de 4 épices
- lait

Préparation

Peler, couper la citrouille en morceaux

La faire cuire avec l'eau, ajouter le pain, mélanger et prolonger un peu la cuisson

Egoutter, mixer

Remettre dans le faitout, ajouter sel, sucre, sucre vanillé, 4 épices

Ajouter un peu de lait (pour obtenir la consistance voulue)

Refaire chauffer doucement pour servir bien chaud

Soupe orientale

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 400 g de pois chiches en conserve
- 500 g de tomates bien mûres
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de cumin
- 2 cuillères à café de curry
- 1 bouquet de persil + coriandre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Rincer et égoutter les pois chiches. Laver les tomates et les couper en morceaux.

Nettoyer et couper le persil, ainsi que la coriandre fraîche.

Dans une casserole, faire revenir les épices dans l'huile d'olive.

Ajouter ail, oignons et laisser cuire à feu doux 5 mn.

Ajouter les tomates et les pois chiches, le persil, la coriandre, 1/2 de litre d'eau (ou un peu plus) et saler.

Faire cuire à couvert et à feu doux pendant environ 25-30 mn.

Retirer du feu et mixer.

Crème de panais, pommes vertes et curry

« Un légume oublié au goût très subtil réveillé par l'acidité de la pomme et relevé par le curry : un mélange étonnant qui réchauffe et réconforte. »

Ingrédients pour 4-5 personnes

- 500 gr de panais
- 2 pommes vertes Granny Smith
- 2 oignons
- $\frac{1}{2}$ litre de bouillon de volaille
- 2 cuillerées à café de curry
- Sel et poivre de Malabar
- 2 grosses cuillerées à soupe de crème fleurette
- 2 cuillerées à soupe d'huile de colza
- Cerfeuil ciselé

Préparation

Epluchez le panais et les oignons. Emincez les oignons et coupez les panais en cubes.

Epluchez les pommes.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile doucement.

Versez les oignons et faites les revenir sans prendre couleur 2 à 3 minutes.

Ajoutez le panais et mélangez

Versez le bouillon

Rajoutez de l'eau pour couvrir les légumes.

Salez et laissez cuire 15 minutes.

Ajoutez les pommes coupées en cubes et laissez cuire de nouveau 15 minutes.

Au bout de ce temps, mixez la soupe dans un blender ou au mixeur pour obtenir une belle Consistance onctueuse.

Poivrez et ajoutez les $\frac{3}{4}$ du curry

Versez dans la casserole,

Versez la crème et donnez un ou deux bouillons pour réchauffer.

Présentation

Dans chaque assiette, versez le velouté et saupoudrez d'une pincée de curry et de cerfeuil ciselé

Soupe de carottes à l'orange

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de carottes
- 1 orange non traitée
- 4 tablettes de bouillon de volaille
- 15 cl de crème liquide
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin e

Préparation

Préparez du bouillon en diluant les tablettes dans 1 litre d'eau très chaude.

Epluchez les carottes, coupez-les en grosses rondelles et faites-les cuire 30 min dans le bouillon de volaille, à demi couvert.

Brossez l'orange sous l'eau chaude, essuyez-la, râpez finement son zeste et pressez le fruit.

Ajoutez le zeste et le jus de l'orange aux carottes avec du sel et du poivre et poursuivez la cuisson encore une dizaine de minutes environ, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Mixez alors très finement la soupe, soit à l'aide d'un mixeurplongeant, soit à l'aide d'un blender, en ajoutant l'huile et la crème.

Salez, poivrez et réchauffez un peu la soupe pour la servir très chaude.