



## Recettes soupes 2013

### Soupe de courgettes améliorée

Préparation = 10 mn - Cuisson = 30 mn

Pour 6 personnes :

- 2 oignons
- 2 courgettes
- 2 panais
- 1 c à c d'huile d'olive
- 1 c à c de bouillon de volaille dégraissé
- 10 cl de lait de coco
- 30 g de feta allégée

#### Préparation :

Eplucher les oignons et les panais. Laver les courgettes et couper les bouts de chaque côté.

Dans une casserole, faire chauffer la cuillère à café d'huile d'olive et y faire revenir les oignons émincés. Y ajouter les courgettes et les panais coupés en morceaux. Couvrir d'eau 2/3 cm au-dessus des légumes. Verser la cuillère à café de bouillon de volaille, un peu de sel et de poivre.

Une fois que les légumes sont pratiquement cuits, ajouter le lait de coco et la feta. Cuire encore environ 5 mn.

Mixer le tout dans un blender.

### La soupe de garçon-fille

Pour 6 personnes :

- 1/2 chou-fleur
- 4 carottes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 2 cuillères à café de cumin
- 1 l d'eau
- 1 cube de bouillon de volailles
- sel, poivre

#### Préparation :

Dans une cocotte-minute, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter les légumes, l'eau, le cumin, le bouillon, saler et poivrer et fermer la cocotte.

Une fois que la soupe se met à siffler, compter environ 30 mn de cuisson.

Retirer le couvercle et mixer la préparation.

## **Soupe entre terre et mer**

Pour 3 litres de soupe environ :

- 10 pommes de terre moyennes
- 1/2 tête d'ail
- 5 poireaux (le blanc et le vert tendre)
- un peu de beurre
- 2 cuillères de farine
- jus de citron (selon goût)
- 1 verre de vin blanc
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 boîte de crabe en miettes
- sel, poivre
- 1 poignée de moules décortiquées (ou coques, palourdes, huîtres)

### **Préparation :**

Couper les pommes de terre et le poireaux en tous petits dés

Mettre à cuire juste recouvert d'eau et un peu de sel

Faire une sauce (genre béchamel) avec le beurre fondu, délayer la farine, ajouter le vin +  $\frac{1}{4}$  de litre d'eau

Porter à ébullition jusqu'à épaissement, sans cesser de remuer

Ajouter l'ail écrasé finement, puis la crème et le citron

Après la cuisson des légumes, ajouter les miettes de crabe et les moules, puis la sauce,

Bien mélanger et laisser mijoter à feu doux 10 mn

Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, citron, crème ou herbes fraîches) selon votre goût

## **Soupe verte**

### **Préparation :**

Faire une soupe de légumes, avec carottes, poireaux, rutabagas, céleris, pommes de terre ...

En fin de cuisson, ajouter une boîte d'épinards.

Saler, poivrer.

Ajouter des herbes, si vous aimez (persil, cerfeuil ...).

Mixer.

Puis, au moment de servir, ajouter de la crème fraîche.

Et ...dégustez !!! ....

## **Soupe panais et poires**

Préparation = 15 mn - Cuisson = 25 mn

Pour 4 personnes :

- 400 g de panais
- 2 poires
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 litre de bouillon (de légumes ou de volaille)
- crème ou purée d'amandes
- huile d'olive ou beurre

### **Préparation :**

Faire revenir l'oignon dans une casserole avec du beurre ou de l'huile d'olive.

Couper panais, pomme de terre et poires en petits morceaux.

Verser un litre de bouillon dans la casserole puis ajouter tous les légumes.

Cuire pendant 25 min environ, avec le couvercle en rectifiant l'assaisonnement si besoin.

Mixer la préparation et enfin ajouter la crème ou deux cuillères à soupe de purée d'amande.

Pour les gourmets, on peut servir ce potage avec un peu de crème fouettée parsemée de persil.

### *Remarque :*

La saveur des poires se marie très bien aux panais

## **Soupe lait de coco, carottes et curry**

- 1 kg de carottes
- 5 l d'eau
- 500 ml de lait de coco
- Curry, sel et poivre

## **Soupe crémeuse de pommes de terre au lard**

- 250gr. de pommes de terre
- 70gr de carottes
- 25gr de céleri
- 25gr d'oignons
- 3 tranches de bacon
- 75cl d'eau
- $\frac{1}{2}$  bouillon cube volaille
- sel, poivre
- 5 cuillères de beurre
- 5 cuillères de farine
- 50cl de lait

### **Préparation :**

Mettre dans la cocotte tous les légumes en morceaux avec l'eau froide.

Chauffer à feu doux en couvrant.

Laisser bouillir 15 minutes.

Préparer le roux avec le beurre, la farine puis le lait.

Ajouter à la soupe puis mélanger.

Laisser cuire à faible bouillon pendant 10 minutes.

A déguster avec des morceaux de bacon grillé.

### *Variante :*

Ajouter des restes de pain grillés au four.

## **Soupe épicée aux carottes et à l'orange**

Pour 6 personnes :

- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 blancs de poireaux hachés fin
- 12 carottes, pelées et hachées
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet 1 g
- 40 g (1/2 tasse) de coriandre fraîche hachée finement
- zeste d'une orange
- 37 cl (1 1/2 tasse) de jus d'orange
- muscade, paprika, poivre de Cayenne, gingembre, sel, poivre
- 6 fines tranches d'orange comme garniture

### **Préparation :**

Verser l'huile dans une marmite de grande taille, couvrir et faire doucement revenir les poireaux pendant 2 minutes.

Ajouter les carottes, bien remuer, couvrir et cuire pendant 4 à 5 minutes à feu doux.

Ôter le couvercle, remuer une fois de plus et ajouter le bouillon, la noix muscade, le paprika, le poivre de Cayenne, le gingembre, la coriandre, le zeste et le jus d'orange, ainsi que le sel et le poivre.

Porter la soupe à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 30 à 40 minutes. Laisser cuire la soupe et la filtrer à travers une passoire ou l'homogénéiser au mélangeur électrique ou au robot de cuisine.

Cette soupe peut être réfrigérée pendant quelques heures et servie froide, ou elle peut être réchauffée juste avant le service et servie chaude, en la laissant reposer pendant 3 minutes.

Garnir le centre de chaque portion avec de fines tranches d'orange.