

SOUPE A L'OIGNON (façon Marcel)

Ingrédients pour 10 litres

1 kg d'oignons
avec du beurre 250 g de beurre

250 g de farine
de bœuf .

1/2 L de vin blanc
farine .

12 cubes de bouillon de bœuf
sel, poivre

300 g de fromage râpé
temps en temps.

250 g de croûtons nature ou à l'ail
chacun)

- Couper les oignons finement

- Par petite quantité faire revenir les oignons dans une poêle
pour les faire dorer

- Faire chauffer à part 10 L d'eau avec les cubes de bouillon

- Ajouter le reste du beurre aux oignons dorés puis la

- Faire cuire la farine en tournant sans arrêt

- Ajouter le bouillon chaud ainsi que le ½ litre de vin

- Saler, poivrer et laisser cuire une ½ heure en tournant de

- Servez et ajouter croûtons, gruyère (selon le goût de

SOUPE AUX LEGUMES.

Pour 1 L à 1,5 L d'eau :

Pommes de terre : 500 g

Cardes : 200 g

Poireaux : 400 g

Carottes : 400 g

Purée de tomates : 3/4 L

Chou pomme : 1

Fond de veau

sel, poivre.

Bien ciseler les légumes en julienne.

Faire revenir le tout au beurre (sans lésiner sur le beurre!)

Mouiller et ajouter le fond de veau. Cuire à petit bouillon et vérifier l'assaisonnement.

RECETTE (pour 6 personnes) : SOUPE CHINOISE.

* Ingrédients:

- 50 g de vermicelles de riz
- 1 carotte (80 à 100g)
- 3 champignons noirs séchés
- 75cL d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 oignon (80 à 100g)
- 1/2 poivron (vert, rouge ou jaune)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de gingembre râpé ou moulu

* Préparation:

- 1- Peler et couper l'oignon en fines lanières. Le faire revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
- 2- Ajouter l'eau et le cube de volaille. Porter à ébullition.
- 3- Réhydrater les champignons dans un bol d'eau bouillante pendant 10min. Egoutter et couper en lanières (enlever la partie centrale si elle est un peu dure). Couper le poivron en tranches fines. Peler et couper la carotte en brunoise.
- 4- Ajouter champignons, carotte, poivron, gingembre et sauce soja, au bouillon chaud. Faire cuire 10 min.
- 5- Ajouter le vermicelle de riz et poursuivre la cuisson 10min.
- 6- Servir aussitôt.

Recette pour un potage des CARAÏBES

pour 8/10 personnes (petits bols)

- 200 g patates douces
- 500 g épinards en branche
- 40 cL lait de coco

- 1/2 L bouillon de légumes
- 10 g de beurre
- sel

épocher et mettre en dés les patates douces

(couvrir d'eau – porter à ébullition, cuisson 25 min,)

faire fondre le beurre et y étuver les épinards (5 min)

ajouter le lait de coco et le bouillon de légumes aux épinards (mijoter 15 min)

mixer

ajouter les dés de patates douces

c' est prêt !!!!



Soupe à l'épeautre sur Médiéval et Moyen Âge

Une délicieuse recette de soupe à l'ancienne que les paysans et serfs du Moyen Age auraient pût connaître. Elle nous est offerte par Dame la Lionne, dont le site (qui présente de très bonnes recettes de cuisine) est un régal pour les gourmands (es !) et ceux qui aiment entretenir leur petit bedon.

Il faudra vous procurer

- 1 bonne et grosse saucisse artisanale (une belle Morteau c'est génial !)
- 1 belle tranche de lard fumé de nos campagnes
- 1 bel oignon et 2 gousses d'ail (de votre jardin c'est meilleur !)
- 2 branches de céleri
- 6 belles racines (carotte !)
- 2 poireaux entiers
- 4 bonnes poignées d'épeautre (céréale ancienne du moyen âge proche du blé, on en trouve facilement)
- Quelques grains de poivre long (car nous en avons les moyens à notre époque)
- Sel à votre goût

Couper les carottes et les poireaux dans la longueur, éplucher ails et oignons. Dans une belle marmite faire monter à ébullition 2 litres d'eau de source (pas d'eau javellisée !) Saler l'eau, ajouter la saucisse et le lard, laisser un petit quart d'heure et rajouter légumes, ails, oignons puis l'épeautre et le poivre. Baisser le feu, car le secret de cette soupe réside dans le fait de faire mijoter à feu très doux pendant 3 bonnes heures. Et c'est encore meilleur le lendemain, mais je suis sûr que gourmands comme vous êtes, il n'en restera plus, sauf si vous doublez les proportions !

VELOUTE DE CAROTTES AU CUMIN

Pour 6 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 25 min.

Ingrédients :

1 kg de carottes
1 pomme de terre moyenne
1 oignon
3/4 L d'eau
20 g de beurre
1/2 cuillère de curry
1/2 cuillère de cumin
sel de Guérande
20 cL de crème fraîche

Préparation :

Emincer l'oignon

Faire fondre le beurre dans une cocotte minute, puis ajouter l'oignon.

Faire dorer.

Ajouter les carottes et la pomme de terre préalablement coupées en morceaux.

Faire cuire 5 minutes

Ajouter l'eau ainsi que le curry et le cumin

Fermer la cocotte et faire cuire 20 minutes après la montée en pression.

Il ne reste plus qu'à mixer le tout en y ajoutant la crème liquide ...

... et, bien sûr qu'à se régaler !

Velouté potimaron / citrouille.

Ingrédients : - 2/3 de Citrouille -1/3 de Potimaron

- 5 oignons

- 250 g de beurre pour 3,5 kg de légumes

- sel et poivre

Coupez les oignons en lamelles, coupez la citrouille et le potimaron en petits morceaux d'environ 4-5 cm.

Faire fondre le beurre, y mettre les oignons, les faire cuire à feu doux environ 20 à 30 min en remuant sans cesse, puis mélanger les oignons avec les légumes en tournant l'ensemble pour une bonne répartition.

Recouvrir d'eau, saler légèrement, et mettre un peu de poivre.

Laisser cuire environ 45 minutes. Mixer avec plus ou moins de bouillon selon la texture du velouté souhaitée.

Bon appétit

VELOUTE DE LEGUMES VERTS AU CAMEMBERT

Pour 4 personnes :

1 camembert
2 pommes de terre
2 poireaux
300 g de petits pois
1 laitue
150 g d'épinards surgelés
10 brins de ciboulette
2 L de bouillon de volaille
30 g de beurre
4 cuillerée à soupe de crème liquide.
sel, poivre

- Lavez et ciselez la ciboulette.
- Pelez, lavez et taillez les pommes de terre en morceaux.
- Lavez les poireaux, retirez les premières feuilles et émincez-les.
- Lavez et effeuillez la laitue.
- Dans une cocotte, faites revenir dans du beurre à feu doux l'ensemble des légumes pendant 5 min.
- Versez le bouillon de volaille. Couvrez et laissez cuire de nouveau 20 min.
- Écroûtez et taillez le camembert en morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte.
- Poursuivez la cuisson pendant 10 min. Mixez et assaisonnez.
- Versez dans des assiettes creuses, ajoutez 1 trait de crème liquide et parsemez de ciboulette. Servez.

Le plus

Pour encore plus d'onctuosité, ajoutez 1 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre à la crème fraîche.