



Recettes soupes 2015

COURGE ET CHÂTAIGNES

1kg500 de courge (musquée de provence)

600 grs de châtaignes

1 oignon

2 cube de volaille

1L5 d'eau

sel poivre

15 cl de crème fraîche

noix de muscade

faire fondre du beurre dans une cocotte

rissoler oignons et courge pendant 5 mn ,émietter les cubes de volaille dessus

ajouter l'eau et laisser cuire 20 mn ensuite mettre les chataignes

et cuire encore 10 mn ,vérifier la cuisson

mixer le tout et ajouter la crème et noix de muscade

Recette Harira façon Chlomi (Chloé et Mimi)

Ingrédients pour 4 litres

Pour 16l

- 8 . 2 oignons émincés
- 4 . 1 petit bouquet de persil ciselé
- 4 . 1 bouquet de coriandre fraîche émincée
- 600g . 150/200 g de pois chiches en conserve, débarrassés de leur peau
- X4 . Épices : (1 c. à café de curcuma, 1 c à café de gingembre moulu, 1 c. à café de cumin en poudre, 1 c. à café de coriandre en poudre, poivre et sel)
- 280g . 70 g de farine + plus un peu d'eau (pour préparer le liant pour la soupe)
- 8 . Quelques branches de céleri émincées
- 4 . 1 poireau
- 8 . 2 carottes
- 400 . 100 g de lentilles roses
- 3 . 2/3 c. à soupe d'huile d'olive
- 16 . 4 litres d'eau
- 2kg . 500 g de sauce tomate (type coulis)
- 4cs . 1 c. à soupe de concentré de tomate
- ? . le jus d'un citron (facultatif)
- 4 . 1 cube bouillon (légumes)

Préparation :

Dans une cocotte, mettre l'huile d'olive, les oignons, le persil, le céleri, les carottes et le poireau, une partie de la coriandre (le reste pour dresser). Les faire revenir.

Ajouter les épices, sel, poivre. Faire cuire 5 min puis ajouter la sauce tomate, le cube bouillon et le concentré. Laisser cuire pendant 20 min puis ajouter l'eau.

Quand les légumes sont cuits, il est temps de mixer.

Entre temps, il faut préparer le liant : diluer la farine dans de l'eau afin d'avoir une préparation liquide sans les grumeaux (passer cette préparation dans un chinois s'il le faut). Pour faciliter le mélange, ajouter quelques louches de soupe. Cette préparation peut ensuite être ajoutée à la soupe. Ne pas oublier de remuer de temps à autre : ça peut accrocher au fond.

Ajouter en suite les lentilles et faire cuire environ 20 pour qu'elles soient cuites.

Enfin ajouter les pois chiches en conserve et laisser cuire 10 min.

C'est prêt, on peut dresser avec de la coriandre fraîche et du jus de citron

SOUPE A L'OIGNON

Ingrédients pour 20 litres

3 kg d'oignons -

500 g de farine .

1 L de muscadet.

18 cubes de bouillon de bœuf

mode opératoire:

Couper les oignons finement

les faire revenir dans du gras de foie gras, jusqu'à coloration

ajouter la farine, puis l'eau chaude petit à petit

ajouter les bouillons cube, puis le vin

laissez cuire une heure à bas bouillon

préparez la veille pour le lendemain, réchauffé, c'est meilleur

SOUPE CREUSOISE (à préparer 24 h avant de consommer)

Pour 2 Litres de soupe.

2 paquets de choux verts frisés

1 kg de pommes de terre

600 g de poitrine fraîche séchée non fumée (lardons)

- laver abondamment les choux (petites bêtes!) et les couper très fin.
- Couper les pommes de terre en petits dés
- Faire bouillir 4 L d'eau.
- Mettre les choux, les pommes de terre.
- Faire fondre la poitrine dans une poêle.
- Mettre les lardons fondus avec les légumes et un peu de graisse (pas toute, car trop gras)
- Laisser mijoter 1 heure.
- Recommencer la cuisson le lendemain pendant une heure.
- Plus elle est recuite, meilleure elle est !
- - Si elle est trop claire, ajouter des mini-coqueillettes.
- Assaisonner selon le goût.

Bon appétit à tous !

VELOUTE DE BUTTERNUT

- Une Butternut.
- Un gros oignon.
- Beurre et crème fraîche.
- Un cube de bouillon de volaille.
- Eau, un peu de sel, poivre

Eplucher la butternut et la couper en gros dés.

Eplucher l'oignon, le couper et le faire revenir dans le beurre.

Ajouter les dés de butternut, puis les laisser revenir dans le mélange beurre / oignon en remuant de temps en temps (10 à 15 min.)

Emietter le cube sur ce mélange et couvrir d'eau, ajouter sel et poivre.

Laisser cuire.

Ensuite, mixer le tout avec la crème fraîche.

Déguster bien chaud.

VELOUTE DE CHAMPIGNONS

Faire fondre 500 g de beurre dans une casserole.

Ajouter 1 oignon haché, 500 g de champignons (bruns) de Paris (juste brossés) émincés, avec les pieds.

Faire dorer 5 min à feu moyen.

Arroser de 80 cL d'eau (approximativement)

Ajouter 1 tablette de bouillon de volaille.

Laisser frémir 25 min.

Ajouter enfin 15 cL (environ) de crème liquide, et mixer.