

Camille Schaeffer

Soupes

toutes simples et éco

Délices pour gourmets
et petits budgets



Les MiniGuides
ecoLibris

Camille Schaeffer

Soupes toutes simples et **éco**

**Délices pour gourmets
et petits budgets !**

Ixelles éditions



Introduction

Dans ce livre, Camille vous propose de préparer plus de 140 soupes salées, chaudes ou froides, pour varier vos menus. Vous y trouverez des recettes qui mettent en valeur les légumes du potager ou les produits du terroir, enrichies parfois de fromages, d'épices, de viande, ou de produits de la mer, et des idées gourmandes directement inspirées des saveurs d'ailleurs (Amérique, Asie, Méditerranée, etc.).

Bref, presque tous les types de soupes sont au sommaire de cet ouvrage. Avec, en prime, le coût modique ! Car toutes ces recettes ont été conçues pour rentrer dans une fourchette de prix située entre 50 centimes et 3 euros par personne. Les tickets de caisse de Camille en font foi !

Bien entendu, pour maintenir le coût de ses recettes à ce niveau de prix, Camille vous invite à n'utiliser que des produits de saison et à profiter des promotions que vos commerçants vous proposent régulièrement. Rappelez-vous ainsi qu'un kilo de courgettes ou de tomates coûte moins cher au mois de juin qu'au mois de février. Et non seulement les produits sont moins

Directrice de collection : Sophie Descours

© 2009 Ixelles Publishing SA
Ixelles éditions est une division d'Ixelles Publishing SA

Tous droits de traduction, de reproduction
et d'adaptation réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-87515-033-2
D/2009/11.948/34
Dépôt légal : 4^e trimestre 2009
Imprimé en Belgique

Ixelles Publishing SA
Avenue Molière, 263
B-1050 Bruxelles

E-mail : contact@ixelles-editions.com
Site internet : www.ixelles-editions.com

chers lorsqu'ils sont de saison, mais ils sont également meilleurs. Raison de plus pour respecter leur saisonnalité !

En outre, elle vous conseille d'acheter au jour le jour, juste ce dont vous avez besoin. Ainsi, vous ne serez pas tenté de « trop » acheter, et vous ne risquerez pas de laisser passer la date limite de consommation en oubliant vos provisions au fond du réfrigérateur.

En direct du potager

Soupe d'orties

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

800 g de jeunes orties | 20 cl de vinaigre | 1 l de bouillon de volaille ou de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 25 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Laver les orties dans une eau vinaigrée. Les sécher dans un linge propre.
- Les mettre dans une casserole avec le bouillon.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et prolonger la cuisson 10 à 15 minutes.
- Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajouter la crème fraîche.
- Bien mélanger, saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

➡ **Notre conseil** : à défaut d'orties (pas toujours faciles à trouver), il est possible d'utiliser des épinards.

Soupe d'orties au fromage de chèvre frais

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

800 g de jeunes orties | 20 cl de vinaigre | 1 l de bouillon de volaille ou de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 40 g de fromage de chèvre frais | sel | poivre

- Laver les orties dans une eau vinaigrée. Les sécher dans un torchon.
- Les mettre dans une casserole avec le bouillon.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et prolonger la cuisson 10 à 15 minutes.
- Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajouter le fromage de chèvre frais.
- Bien mélanger, saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

➡ **Notre conseil** : il est possible de remplacer le fromage de chèvre frais par un autre type de fromage frais.

Soupe d'asperges blanches

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

800 g d'asperges blanches | 1,2 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 20 g de beurre | 1 cuil. à soupe de Maïzena | sel | poivre

- Éplucher les asperges et retirer la base. Les passer sous l'eau et les sécher.
- Les mettre dans une casserole avec le bouillon. Attention le bouillon doit juste couvrir les légumes. Si nécessaire, rajouter un peu d'eau.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes environ.
- Mixer la soupe et la laisser sur feu doux.
- Faire fondre le beurre dans une casserole avec la Maïzena. Bien mélanger. Ajouter une louche de soupe. Mélanger encore et verser la préparation dans la soupe.
- Mixer une dernière fois pour éviter les grumeaux et laisser la soupe épaissir doucement en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- Si nécessaire, saler et poivrer avant de servir.

➡ **Notre conseil** : il est possible de remplacer le bouillon de volaille par un bouillon de votre choix.

Soupe d'asperges blanches à la ricotta

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

800 g d'asperges blanches | 1,5 l de bouillon de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 60 g de ricotta | sel | poivre

- Éplucher les asperges et retirer la base. Les passer sous l'eau et les sécher.
- Les mettre dans une casserole avec le bouillon. Attention le bouillon doit juste couvrir les légumes. Si nécessaire, rajouter un peu d'eau.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes environ.
- Ajouter alors la ricotta. Mixer la soupe.
- Assaisonner avant de servir.

➔ **Notre conseil** : il est possible de remplacer le bouillon de légumes par un bouillon de votre choix.

Crème d'asperges vertes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

4 personnes

800 g d'asperges vertes | 1,2 l de bouillon de votre choix (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 30 cl de crème liquide | sel | poivre

- Éplucher les asperges et retirer la base. Les passer sous l'eau et les sécher.
- Les mettre dans une casserole avec le bouillon. Attention le bouillon doit juste couvrir les légumes. Si nécessaire, rajouter un peu d'eau.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes environ.
- Ajouter alors la crème. Mixer la soupe.
- Prolonger la cuisson 10 minutes encore à feu doux et à découvert.
- Si nécessaire, saler et poivrer avant de servir.

Soupe de mâche aux copeaux de parmesan

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

4 personnes

600 g de mâche | 1 l de bouillon de volaille | 100 g de parmesan | sel | poivre

- Si nécessaire, laver la mâche. La mettre dans une cocotte avec le bouillon de volaille. Couvrir et faire cuire pendant 10 minutes à petits bouillons.
- Passer la soupe au mixeur plongeant et assaisonner.
- Utiliser un couteau économe pour « peler » le morceau de parmesan, afin de réaliser des copeaux.
- Servir la soupe dans des assiettes creuses avec le fromage.

➡ **Notre conseil** : il est possible de remplacer la mâche par un autre type de salade : roquette, jeunes pousses, etc.

Velouté d'asperges vertes au Boursin

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

800 g d'asperges vertes | 60 g de Boursin à l'ail et aux fines herbes | sel | poivre

- Éplucher les asperges et retirer la base. Les passer sous l'eau et les sécher.

- Les mettre dans une casserole. Verser de l'eau à hauteur des légumes.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes environ.
- Ajouter alors le Boursin. Mixer la soupe.
- Si nécessaire, saler et poivrer avant de servir.

➡ **Notre conseil** : il est possible de remplacer le Boursin par un autre type de fromage à l'ail et aux fines herbes.

Soupe à la betterave

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

500 g de betteraves rouges cuites | 1 oignon | 1 gousse d'ail | 30 cl de crème fraîche | 20 g de beurre | sel | poivre

- Couper les betteraves en morceaux.
- Peler l'oignon et l'émincer. Peler la gousse d'ail et la hacher.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et l'ail.
- Ajouter les morceaux de betterave et les faire revenir également.
- Couvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition.
- Baisser le feu et faire mijoter pendant 20 minutes environ.

- Passer alors la soupe au mixeur plongeant. Ajouter la crème et assaisonner avant de servir.
- Déguster chaud.

➡ **Notre conseil** : à la place de l'eau, ne pas hésiter à mettre la même quantité de bouillon de volaille, de légumes, etc.

Crème de pois chiches

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

600 g de pois chiches en conserve | 3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 50 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 50 cl de lait | 20 cl de crème fraîche | 4 brins de coriandre fraîche | sel | poivre

- Égoutter les pois chiches. Peler les oignons et les hacher. Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.
- Mettre les pois chiches dans la casserole. Verser le bouillon de volaille et le lait, et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.

- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Saupoudrer de coriandre avant de servir chaud.

Soupe de fèves

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

600 g de fèves fraîches | 3 oignons | 2 gousses d'ail | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 20 cl de crème | 4 brins de coriandre fraîche | sel | poivre

- Peler les fèves. Peler les oignons et les gousses d'ail et les hacher. Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons et les gousses d'ail.
- Mettre les fèves dans la casserole. Verser le bouillon de volaille. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Saupoudrer de coriandre avant de servir chaud.

Soupe de pommes de terre à la coriandre

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

800 g de pommes de terre |
3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile
d'olive | 1 l de bouillon de volaille
(peut être préparé avec un cube de
bouillon déshydraté) | 6 brins de
coriandre fraîche | 20 cl de crème
fraîche | sel | poivre

- Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher. Laver la coriandre fraîche, la sécher, l'effeuiller et la ciseler.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.
- Mettre les pommes de terre dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Saupoudrer de coriandre fraîche avant de servir chaud.

Soupe à la betterave et au fromage frais

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

4 personnes

800 g de betteraves rouges cuites |
50 g de fromage frais de votre choix |
sel | poivre

- Couper les betteraves en morceaux.
- Dans une casserole, mettre les morceaux de betterave.
- Couvrir d'eau à hauteur des légumes, et porter à ébullition.
- Baisser le feu et faire mijoter pendant 10 minutes environ.
- Passer alors la soupe au mixeur plongeant.
- Ajouter la fromage frais et assaisonner avant de servir.
- Déguster chaud.

Soupe poireaux-pommes de terre

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

4 personnes

6 pommes de terre moyennes |
3 poireaux | 1 oignon | 30 g de
beurre | 50 cl de bouillon de volaille
(peut être préparé avec un cube
de bouillon déshydraté) | 50 cl de
lait | 2 ou 3 cuil. à soupe de crème
fraîche | sel | poivre

- Peler les pommes de terre et les couper en cubes. Laver les poireaux en les incisant et en les passant sous l'eau claire. Retirer la base et les émincer finement. Peler l'oignon et l'émincer.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et les poireaux.
- Ajouter alors les pommes de terre et verser le bouillon et le lait.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 30 minutes.
- Ajouter alors la crème fraîche. Saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

➔ **Notre conseil** : pour préparer un bouillon de volaille « maison », faire revenir dans du beurre un oignon, et une carcasse de poulet rôti concassée. Verser alors de l'eau à hauteur des ingrédients. Ajouter un bouquet garni et porter à ébullition. Faire mijoter pendant 1 heure à feu doux. Filtrer le bouillon et le conserver jusqu'à utilisation, en le congelant par exemple.

Velouté de poireaux au curry

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

4 personnes

6 poireaux | 3 pommes de terre |
1 oignon | 2 cuil. à soupe d'huile
d'arachide | 1 cuil. à café de pâte de
curry | 2 ou 3 cuil. à soupe de crème
fraîche | sel | poivre

- Peler les pommes de terre et les couper en cubes. Laver les poireaux en les incisant et en les passant sous l'eau claire. Retirer la base et les émincer finement. Peler l'oignon et l'émincer.
- Dans une casserole, verser l'huile et ajouter la pâte de curry. Y faire revenir l'oignon et les poireaux.
- Ajouter alors les pommes de terre et verser de l'eau à hauteur.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 30 minutes.
- Passer la soupe au mixeur plongeant. Ajouter alors la crème fraîche. Saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

➔ **Notre conseil** : à défaut de pâte de curry (facilement disponible dans les rayons exotiques des supermarchés), il est possible d'utiliser du curry en poudre.

Soupe de lentilles orange au curry

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

4 personnes

300 g de lentilles | 1 pincée de curry |

1 gousse d'ail | 2 oignons | 1 cuil. à

soupe d'huile d'arachide | sel | poivre

- Faire cuire les lentilles en suivant les instructions imprimées sur le paquet.
- Peler les oignons et les hacher. Peler la gousse d'ail et la hacher.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons et l'ail pendant quelques minutes. Ajouter les lentilles et verser de l'eau petit à petit tout en mixant à l'aide d'un mixeur plongeant. Cela va permettre d'obtenir la texture souhaitée (ni trop épaisse, ni trop liquide).
- Laisser la soupe chauffer à feu doux. Saupoudrer de curry.
- Saler et poivrer avant de servir.

Soupe à la tomate et au basilic

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

1,5 kg de tomates | 3 oignons | 2 cuil.

à soupe d'huile d'olive | 6 brins de

basilic | sel | poivre

• Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates 1 minute. Les égoutter, les passer sous l'eau froide, les peler, les couper en quartiers et les épépiner.

• Peler les oignons et les hacher. Laver le basilic, l'effeuiller et le ciseler.

• Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir doucement les oignons et les quartiers de tomate.

• Couvrir d'eau et faire cuire la soupe pendant 20 minutes.

• Ajouter le basilic, mixer la soupe et assaisonner, si nécessaire.

• Servir chaud.

👉 **Notre conseil** : il est possible d'épaissir la soupe en y ajoutant une cuillerée à soupe de farine, juste avant de mixer, et en prolongeant la cuisson à feu doux pendant 5 minutes environ.

Soupe froide à la courgette et à la tomate

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

4 personnes

3 courgettes | 3 tomates | 5 branches

de basilic | 40 cl de crème fraîche |

6 glaçons | sel | poivre

- Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en morceaux.

- Les mettre dans une casserole, couvrir d'eau salée à hauteur et faire cuire pendant 10 minutes. Laisser refroidir hors du feu.
- Porter une autre casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates pendant 2 minutes. Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les peler. Couper les tomates en quatre.
- Laver le basilic et l'effeuiller.
- Verser les courgettes et leur eau de cuisson dans le bol du blender, ajouter les tomates, le basilic, la crème fraîche et les glaçons. Mixer.
- Saler et poivrer avant de servir froid.

➡ **Notre conseil** : pour avoir exactement la texture désirée, mettre d'abord les légumes dans le blender puis, tout en mixant, verser la crème et l'eau de cuisson des courgettes, petit à petit, jusqu'à obtenir le bon dosage.

Soupe froide d'avocat au fromage frais

Préparation : 10 min
4 personnes

3 avocats | 100 g de fromage frais (type St Môret) | 50 cl de bouillon froid (volaille, légumes ou autre) | 3 branches de coriandre | quelques gouttes de Tabasco | le jus d'un citron vert | 6 glaçons | sel

- Ouvrir les avocats en deux, les dénoyauter et prélever la chair.
- La mettre dans un blender avec le fromage et la coriandre lavée et effeuillée.
- Ajouter le jus de citron vert, le Tabasco, les glaçons et le bouillon. Mixer et assaisonner.
- Servir dans des assiettes creuses.

➡ **Notre conseil** : il est possible d'utiliser du bouillon à base de préparation déshydratée (cube ou poudre). Pour le préparer convenablement, suivre les instructions imprimées sur l'emballage.

Soupe de carottes au gingembre et au citron vert

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de carottes | 3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 cm de racine de gingembre frais | 1 citron vert non traité | 20 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Peler les carottes et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher. Laver le citron vert, hacher le zeste et presser le fruit pour recueillir le jus. Râper le gingembre.

- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons avec le gingembre.
- Mettre les carottes dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire), ajouter le jus de citron et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : le gingembre frais peut être ici remplacé par du gingembre en poudre.

Soupe froide à l'ail et aux amandes

Préparation : 10 min
4 personnes

150 g d'amandes pelées si possible |
75 g de mie de pain | 1 bol de lait |
2 gousses d'ail | 15 cl d'huile d'olive |
1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès |
sel | poivre

- Tremper la mie de pain dans le lait : elle doit être bien imbibée.
- Mettre les amandes dans le bol du blender, avec la mie de pain imbibée, les gousses d'ail pelées, l'huile d'olive et le vinaigre de xérès.
- Verser de l'eau glacée et mixer petit à petit jusqu'à

obtenir une consistance qui ne soit ni trop épaisse, ni trop liquide. Il faut compter 60 cl de liquide environ.

- Assaisonner et servir froid.

➡ **Notre conseil** : il est tout à fait possible de remplacer l'eau glacée par un reste de bouillon de légumes froid.

Soupe de carottes à la clémentine

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de carottes | 3 oignons |
2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 l
de bouillon de volaille (peut être
préparé avec un cube de bouillon
déshydraté) | 2 clémentines non
traitées | sel | poivre

- Peler les carottes et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher. Laver les clémentines, hacher les zestes et presser les fruits pour recueillir le jus.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.
- Mettre les carottes dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire), ajouter le jus des clémentines et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.

- Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

Soupe froide tomate-melon

Préparation : 20 min
Cuisson : 2 min
6 personnes

2 melons | 5 tomates | 10 cl d'huile d'olive | 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique | 3 branches de menthe | 6 gressins | 2 tranches de jambon cru finement coupées | sel | poivre

- Ouvrir les melons en deux, les épépiner et prélever la chair.
- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates pendant 1 minutes. Peler les tomates et les couper en quatre.
- Laver la menthe et l'effeuiller.
- Découper les tranches de jambon cru en deux et en entourer les gressins.
- Dans le bol du blender, mettre la chair de melon et les tomates. Ajouter la menthe, l'huile, le vinaigre et mixer.
- Saler et poivrer avant de déguster froid.

➔ **Notre conseil** : dans cette délicieuse recette, il est possible de remplacer la menthe par du basilic.

Velouté de betterave au yaourt et au cumin

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

600 g de betteraves rouges cuites | 3 yaourts nature | 1 pincée de cumin | 8 glaçons | sel | poivre

- Couper les betteraves en morceaux.
- Les mettre dans le bol du mixeur avec le cumin, les glaçons et les yaourts.
- Couvrir d'eau à hauteur des légumes et mixer longuement.
- Saler et poivrer avant de servir.
- Déguster chaud.

Soupe à la tomate et aux pommes de terre

Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min
4 personnes

800 g de tomates | 4 pommes de terre | 2 oignons | 1 gousse d'ail | 30 g de beurre | 6 brins de persil plat | sel | poivre

- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates 1 minute. Les égoutter, les passer sous l'eau froide, les peler, les couper en quartiers et les épépiner.

- Peler les pommes de terre, les passer sous l'eau, les essuyer et les couper en cubes.
- Peler les oignons et la gousse d'ail, les hacher. Laver le persil, l'effeuiller et le ciseler.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir doucement les oignons, l'ail et les quartiers de tomate. Ajouter les pommes de terre.
- Couvrir d'eau à hauteur des ingrédients et faire cuire la soupe pendant 30 minutes.
- Ajouter le persil plat, mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

Soupe de potimarron au gingembre et à l'orange

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

800 g de chair de potimarron |
3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile
d'olive | 1 l de bouillon de volaille
(peut être préparé avec un cube de
bouillon déshydraté) | 1 cm de racine
de gingembre frais | 1 orange non
traîtée | 20 cl de crème fraîche |
4 cuil. à soupe de coriandre ciselée |
sel | poivre

- Couper la chair de potimarron en morceaux. Peler les oignons et les hacher. Laver l'orange, hacher le

zeste et presser le fruit pour recueillir le jus. Râper le gingembre.

- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons avec le gingembre.
- Mettre les morceaux de potimarron dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire), ajouter le jus d'orange et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Saupoudrer de coriandre ciselée avant de servir chaud.

Soupe à la tomate et à l'œuf, à l'autocuiseur

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

1 grosse boîte de tomates pelées au
jus | 1 cuil. à soupe d'huile d'olive |
1 oignon | 1 cuil. à soupe de farine |
1 œuf | sel | poivre

- Peler l'oignon et le hacher.
- Verser l'huile dans l'autocuiseur posé sur feu moyen et y faire revenir l'oignon.
- Ajouter la farine et 50 cl d'eau.
- Ouvrir la boîte de tomates pelées et y écraser les tomates à l'aide d'une cuillère en bois.

- Verser les tomates dans l'autocuiseur. Saler et poivrer.
- Refermer l'autocuiseur, porter à ébullition et compter 10 minutes de cuisson.
- Après la cuisson, ajouter l'œuf battu très progressivement en mélangeant bien.
- Servir sans attendre.

Velouté de potiron au persil plat

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
6 personnes

1 morceau de potiron de 1 kg |
 6 brins de persil plat | sel | poivre

- Couper votre morceau de potiron en quatre ou cinq. Les poser sur une planche à découper et, à l'aide d'un grand couteau de cuisine, retirer l'écorce et les pépins, si nécessaire. Couper la chair en gros cubes.
- Mettre les cubes dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.
- Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil :** les amateurs pourront ajouter un peu de crème fraîche à cette soupe.

Soupe de potiron au lait de coco

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
6 personnes

1 morceau de potiron de 1 kg |
 6 brins de coriandre | 25 cl de lait de coco | sel | poivre

- Couper votre morceau de potiron en quatre ou cinq. Les poser sur une planche à découper et, à l'aide d'un grand couteau de cuisine, retirer l'écorce et les pépins, si nécessaire. Couper la chair en gros cubes.
- Mettre les cubes dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Ajouter alors le lait de coco. Poursuivre la cuisson, puis mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil :** ne pas hésiter à remplacer l'eau par la même quantité de bouillon de votre choix.

Crème de potiron

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

6 personnes

1 morceau de potiron de 1 kg | 1 l de bouillon de votre choix (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 2 oignons | 20 g de beurre | 30 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Couper votre morceau de potiron en quatre ou cinq. Les poser sur une planche à découper et, à l'aide d'un grand couteau de cuisine, retirer l'écorce et les pépins, si nécessaire. Couper la chair en gros cubes.
- Peler les oignons et les émincer.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.
- Ajouter alors les cubes de potiron. Recouvrir de bouillon à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Mixer la soupe et assaisonner. Ajouter la crème fraîche. Bien mélanger.
- Déguster chaud.

Velouté de potiron au fromage frais

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

6 personnes

1 morceau de potiron de 1 kg | 6 brins de basilic | 60 g de fromage frais de votre choix | sel | poivre

- Couper votre morceau de potiron en quatre ou cinq. Les poser sur une planche à découper et, à l'aide d'un grand couteau de cuisine, retirer l'écorce et les pépins, si nécessaire. Couper la chair en gros cubes.
- Mettre les cubes dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le basilic, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.
- Ajouter alors le fromage frais. Poursuivre la cuisson, puis mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➔ **Notre conseil** : ne pas hésiter à remplacer l'eau par la même quantité de bouillon de votre choix.

Velouté de champignons

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

600 g de champignons blancs | 1 l de bouillon de votre choix (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 oignon | 1 gousse d'ail | 1 cuil. à soupe d'huile d'olive | 20 cl de crème liquide | 6 brins de persil plat | sel | poivre

- Laver les champignons en les essuyant dans un linge humide. Retirer la base des champignons. Les couper en morceaux.
- Peler l'oignon et la gousse d'ail. Les hacher.
- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail et l'oignon pendant quelques minutes.
- Ajouter les morceaux de champignon, les faire revenir 2 minutes et verser le bouillon à hauteur des ingrédients. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser la soupe mijoter pendant 15 minutes.
- Laver le persil, le sécher et l'effeuiller. Le mettre dans la soupe.
- Passer la soupe au mixeur plongeant et ajouter la crème. Saler et poivrer avant de servir.
- Déguster chaud.

➔ **Notre conseil :** il est possible de remplacer le persil plat par du basilic, par exemple.

Crème de lentilles orange au gingembre

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

4 personnes

300 g de lentilles orange | 20 cl de crème liquide | 1 pincée de gingembre en poudre | 1 gousse d'ail | 2 oignons | 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide | 4 brins de coriandre fraîche | sel | poivre

- Faire cuire les lentilles en suivant les instructions imprimées sur le paquet.
- Peler les oignons et les hacher. Peler la gousse d'ail et la hacher. Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons et l'ail pendant quelques minutes. Ajouter les lentilles et verser la crème. Puis ajouter de l'eau petit à petit tout en mixant à l'aide d'un mixeur plongeant. Cela va permettre d'obtenir la texture souhaitée (ni trop épaisse, ni trop liquide).
- Laisser la soupe chauffer à feu doux. Ajouter le gingembre. Saler et poivrer avant de servir.
- Déguster chaud.

Soupe froide au concombre

Préparation : 10 min
4 personnes

2 concombres | 30 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 30 cl de crème fraîche | 6 brins de basilic | 8 glaçons | sel | poivre

- Peler les concombres et les couper en morceaux pas trop gros.
- Laver le basilic, le sécher et l'effeuiller.
- Dans le bol d'un blender, mettre les morceaux de concombre, le basilic, les glaçons, le bouillon et la crème fraîche.
- Faire fonctionner l'appareil jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Assaisonner avant de servir.

➡ **Notre conseil** : à défaut de mixeur, rassembler les éléments de la soupe dans un saladier à bord haut et utiliser un mixeur plongeant.

Soupe de patates douces et carottes au galanga et à la citronnelle

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

400 g de carottes | 400 g de patates douces | 2 bulbes de citronnelle | 3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 cm de racine de galanga frais | 4 brins de coriandre fraîche | 20 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Peler les légumes et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher. Émincer finement les bulbes de citronnelle. Râper le galanga. Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons avec la citronnelle et le galanga.
- Mettre les morceaux de légumes dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Saupoudrer de coriandre ciselée avant de servir chaud.

Velouté froid au yaourt, au concombre et à la menthe

Préparation : 10 min
4 personnes

2 concombres | 20 cl de bouillon de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 4 yaourts blancs | 6 brins de menthe | 8 glaçons | sel | poivre

- Peler les concombres et les couper en morceaux pas trop gros.
- Laver la menthe, la sécher et l'effeuiller.
- Dans le bol d'un blender, mettre les morceaux de concombre, la menthe, les glaçons, le bouillon et les yaourts.
- Faire fonctionner l'appareil jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Saler et poivrer avant de servir.

Velouté de courgettes au basilic

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de courgettes | 6 brins de basilic | sel | poivre

- Laver les courgettes et les couper en grosses rondelles.
- Mettre les rondelles dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le basilic, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.
- Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil :** les amateurs pourront ajouter un peu de crème fraîche à cette soupe.

Soupe de potiron à la citronnelle et à la noix de coco

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de chair de potiron | 2 bulbes de citronnelle | 3 cuil. à soupe de noix de coco râpée | 3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 4 brins de coriandre fraîche | sel | poivre

- Couper la chair de potiron en morceaux. Peler les oignons et les hacher. Émincer finement les bulbes de

citronnelle. Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler.

- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons avec la citronnelle.
- Mettre les morceaux de potiron dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Mixer la soupe et assaisonner.
- Saupoudrer de coriandre ciselée et de noix de coco râpée avant de servir chaud.

Soupe de pois chiches au fromage frais

Préparation : 15 min Cuisson : 20 min 4 personnes	600 g de pois chiches en conserve 3 oignons 2 cuil. à soupe d'huile d'olive 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) 100 g de fromage de chèvre frais 4 brins de persil plat sel poivre
---	---

- Égoutter les pois chiches. Peler les oignons et les hacher. Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le ciseler.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.

- Mettre les pois chiches dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumineuses (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter le fromage frais. Mixer la soupe et assaisonner.
- Saupoudrer de persil plat avant de servir chaud.

➤ **Notre conseil** : ne pas hésiter à remplacer le persil par de la coriandre.

Soupe de haricots blancs au cumin

Préparation : 10 min Cuisson : 1 h 20 min Trempage : 1 nuit 4 personnes	400 g de haricots blancs secs 1 pincée de cumin 100 g de fromage de chèvre frais sel poivre
---	--

- La veille : faire tremper les haricots secs dans une grande baignoire d'eau froide.
- Le jour même : égoutter les haricots et les faire cuire 1 heure dans 3 litres d'eau. Saler l'eau 20 minutes avant la fin de la cuisson.
- Égoutter les haricots et les mettre dans une casserole. Les recouvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes environ.

- Ajouter alors le fromage et le cumin. Mixer la soupe.
- Saler et poivrer avant de servir.

Crème de courgettes

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
4 personnes

800 g de courgettes | 1 l de bouillon de votre choix (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 2 oignons | 20 g de beurre | 30 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Laver les courgettes et les couper en grosses rondelles, après avoir retiré les extrémités.
- Peler les oignons et les émincer.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.
- Ajouter alors les rondelles de courgette. Recouvrir de bouillon à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Mixer la soupe et assaisonner. Ajouter la crème fraîche. Bien mélanger.
- Déguster chaud.

Velouté de courgettes au fromage de chèvre frais

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de courgettes | 6 brins de menthe | 60 g de fromage de chèvre frais | sel | poivre

- Laver les courgettes, les essuyer, retirer les extrémités et les couper en morceaux.
- Mettre les morceaux de courgette dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la menthe, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Ajouter alors le fromage de chèvre frais. Poursuivre la cuisson, puis mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➔ **Notre conseil** : ne pas hésiter à remplacer l'eau par la même quantité de bouillon de votre choix.

Soupe de légumes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

4 personnes

3 pommes de terre moyennes |
3 carottes | 200 g de petits pois |
3 poireaux | 1 oignon | 30 g de
beurre | 1,5 l de bouillon de volaille
(peut être préparé avec un cube de
bouillon déshydraté) | 2 ou 3 cuil. à
soupe de crème fraîche | sel | poivre

- Peler les pommes de terre et les couper en cubes. Peler les carottes et les couper en cubes. Laver les poireaux en les incisant et en les passant sous l'eau claire. Retirer la base et les émincer finement. Peler l'oignon et l'émincer.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et les poireaux.
- Ajouter alors les pommes de terre et les carottes.
- Ajouter le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 30 minutes.
- Dix minutes avant la fin, ajouter les petits pois puis la crème fraîche en fin de cuisson. Saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

➤ **Notre conseil** : pour préparer un bouillon de volaille « maison », faire revenir dans du beurre un oignon et une carcasse de poulet rôti concassée. Verser alors de

l'eau à hauteur des ingrédients. Ajouter un bouquet garni et porter à ébullition. Faire mijoter pendant 1 heure à feu doux. Filtrer le bouillon et le conserver jusqu'à utilisation, en le congelant par exemple.

Soupe de navets à la pomme et au curry

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

4 navets moyens | 1 oignon |
1 pomme | 2 petites pommes de
terre | 1 cuil. à café de curry | 1 cuil. à
soupe d'huile d'arachide | sel | poivre

- Peler les navets et les couper en quatre. Peler la pomme et la couper en dés. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Peler l'oignon et le hacher.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon haché et le curry. Ajouter les navets, les cubes de pomme et les morceaux de pomme de terre.
- Verser de l'eau à hauteur des ingrédients. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 20 à 25 minutes.
- Mixer la soupe, saler, poivrer et servir chaud.

➤ **Notre conseil** : les amateurs pourront déguster cette soupe avec un peu de crème fraîche.

Velouté de navets

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

3 navets moyens | 1 oignon | 40 cl
de lait | 40 cl de bouillon de volaille |
1 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel |
poivre

- Peler les navets et les couper en quatre. Peler l'oignon et le hacher.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon haché. Ajouter les navets.
- Verser le lait et le bouillon. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes.
- Mixer la soupe, saler, poivrer et servir chaud.

➡ **Notre conseil** : les amateurs pourront déguster cette soupe avec un peu de parmesan râpé.

Velouté de légumes du soleil

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

500 g de courgettes | 1 oignon |
4 tomates | 1 grosse aubergine |
1 bouquet garni | 6 brins de basilic |
1 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel |
poivre

- Laver les courgettes et l'aubergine, les essuyer, retirer les extrémités et couper la chair en morceaux. Peler l'oignon et le hacher.
- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates pendant 1 minute. Les égoutter, les passer sous l'eau et les peler. Les couper en quartier.
- Verser l'huile dans une grande casserole. Y faire revenir l'oignon pendant quelques minutes, puis y ajouter les morceaux de courgette, d'aubergine et les quartiers de tomate.
- Ajouter également le bouquet garni.
- Couvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le basilic, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.
- Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : ne pas hésiter à remplacer l'eau par la même quantité de bouillon de votre choix.

Velouté de patates douces à la coriandre

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de patates douces | 6 brins de coriandre | sel | poivre

- Peler les patates douces et les couper en cubes.
- Mettre les cubes dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➔ **Notre conseil** : les amateurs pourront ajouter un peu de crème fraîche à cette soupe.

Soupe de patates douces au curry et au lait de coco

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de patates douces | 1 pincée de curry | 6 brins de coriandre | 25 cl de lait de coco | sel | poivre

- Peler les patates douces et les couper en cubes.
- Mettre les cubes et le curry dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Ajouter alors le lait de coco. Poursuivre la cuisson, puis mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

Velouté de patates douces au roquefort

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de patates douces | 6 brins de ciboulette | 60 g de roquefort | sel | poivre

- Peler les patates douces et les couper en cubes.
- Mettre les morceaux dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la ciboulette, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Ajouter alors le roquefort. Poursuivre la cuisson, puis mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➔ **Notre conseil** : ne pas hésiter à remplacer l'eau par la même quantité de bouillon de votre choix.

Velouté de carottes au cumin

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
4 personnes

800 g de carottes | 3 oignons |
 2 cuil. à soupe d'huile d'olive |
 1 l de bouillon de volaille (peut être
 préparé avec un cube de bouillon
 déshydraté) | 1 pincée de cumin |
 6 brins de persil plat | 20 cl de crème
 fraîche | sel | poivre

- Peler les carottes et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons avec le cumin.
- Mettre les carottes dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➔ **Notre conseil** : pour épaissir la soupe, il est possible d'y ajouter une pomme de terre coupée en cubes.

Velouté de carottes à la coriandre et au fromage de chèvre frais

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de carottes | 3 oignons |
 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 l de
 bouillon de volaille (peut être préparé
 avec un cube de bouillon déshydraté) |
 6 brins de coriandre | 50 g de
 fromage de chèvre frais | sel | poivre

- Peler les carottes et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.
- Mettre les carottes dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Ajouter le fromage de chèvre frais. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : les amateurs pourront ajouter un peu de gingembre en poudre à cette recette.

Soupe de mâche à la pomme

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min
4 personnes

400 g de mâche | 2 oignons |
2 pommes de terre | 1 gousse d'ail |
1 pomme | 2 cuil. à soupe d'huile
d'olive | 20 cl de crème liquide | sel |
poivre

- Si nécessaire, laver la mâche et l'essorer. Peler les oignons et les hacher. Peler la gousse d'ail et la hacher. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Peler la pomme et la couper en morceaux.
- Verser l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les oignons et l'ail hachés, pendant quelques minutes. Ajouter la mâche, les morceaux de pomme de terre et de pomme. Bien tasser.
- Verser de l'eau à hauteur des légumes. Porter à ébullition et baisser le feu. Laisser mijoter 20 minutes.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : il est possible de remplacer l'eau par la même quantité d'un bouillon de votre choix (volaille, légumes, etc.).

Velouté de potimarron au persil plat

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

1 potimarron | 6 brins de persil plat |
20 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Couper le potimarron en quatre. Le peler, l'épépiner et le couper en morceaux.
- Mettre les morceaux dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

Velouté de laitue aux amandes et au fromage frais

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min
4 personnes

1 laitue | 2 oignons | 2 pommes
de terre | 1 gousse d'ail | 100 g
d'amandes effilées | 2 cuil. à soupe
d'huile d'olive | 50 g de fromage
frais | sel | poivre

- Détacher les feuilles de la laitue, les laver et les essorer. Peler les oignons et les hacher. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux.
- Verser l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les oignons hachés et les amandes effilées, pendant quelques minutes. Ajouter les feuilles de laitue et les morceaux de pomme de terre. Bien tasser.
- Verser de l'eau à hauteur des légumes. Porter à ébullition et baisser le feu. Laisser mijoter 20 minutes.
- Ajouter le fromage. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : il est possible de remplacer les amandes par des noix.

Soupe d'épinards au chèvre

Préparation : 10 min	800 g de feuilles d'épinard
Cuisson : 15 min	1 pomme de terre moyenne 1 l de
4 personnes	bouillon de volaille ou de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) 60 g de fromage de chèvre frais sel poivre

- Si nécessaire, laver les feuilles d'épinard et les sécher dans un linge. Peler la pomme de terre et la couper en morceaux.

- Les mettre dans une casserole avec le bouillon et la pomme de terre. Porter à ébullition, puis baisser le feu et prolonger la cuisson 10 à 15 minutes.
- Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajouter le fromage de chèvre frais.
- Bien mélanger, saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

➡ **Notre conseil** : il est possible de remplacer le fromage de chèvre frais, par un autre type de fromage frais.

Velouté de chou-fleur à la crème

Préparation : 20 min	800 g de chou-fleur 40 cl de crème
Cuisson : 20 min	fraîche sel poivre
4 personnes	

- Si nécessaire, détacher les fleurettes du chou-fleur et les passer sous l'eau.
- Les mettre dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

Velouté de chou-fleur au bleu

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de chou-fleur | 10 cl de crème fraîche | 60 g de fromage à pâte persillée (bleu) | sel | poivre

- Si nécessaire, détacher les fleurettes du chou-fleur et les passer sous l'eau.
- Les mettre dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter la crème et le fromage émietté. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

Velouté de brocolis à la ricotta

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de brocolis | 1 l de bouillon de volaille | 60 g de ricotta | sel | poivre

- Si nécessaire, couper la base des brocolis et détacher les fleurettes.
- Les mettre dans une grande casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (si

nécessaire, ajouter de l'eau) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.

- Ajouter la ricotta. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➤ **Notre conseil** : il est possible de préparer le bouillon de volaille à base de préparation déshydratée (cube, poudre).

Soupe épaisse de lentilles au bacon

Préparation : 10 min
Cuisson : 40 min
4 personnes

300 g de lentilles | 4 petites tranches de bacon | 1 gousse d'ail | 2 oignons | 1 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

- Faire cuire les lentilles en suivant les instructions imprimées sur le paquet.
- Peler les oignons et les hacher. Peler la gousse d'ail et la hacher.
- Verser l'huile d'olive dans une grande casserole et y faire revenir les oignons et l'ail pendant quelques minutes. Ajouter les lentilles et verser de l'eau petit à petit tout en mixant à l'aide d'un mixeur plongeant. Cela va permettre d'obtenir la texture souhaitée (ni trop épaisse, ni trop liquide).

- Laisser la soupe chauffer à feu doux.
- Faire griller les tranches de bacon sans matière grasse, dans une poêle à revêtement antiadhésif.
- Servir la soupe avec le bacon grillé.
- Déguster chaud.

➡ **Notre conseil** : il est possible de remplacer le bacon par du jambon de Bayonne, par exemple.

Soupe de petits pois à la menthe

Préparation : 20 min	800 g de petits pois 3 oignons 2 cuil. à soupe d'huile d'olive 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) 6 brins de menthe sel poivre
Cuisson : 20 min	
4 personnes	

- Si nécessaire, écosser les petits pois. Peler les oignons et les hacher.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.
- Mettre les petits pois dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.

- Laver la menthe, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : la menthe peut ici être remplacée par du basilic.

Crème de petits pois

Préparation : 20 min	800 g de petits pois 50 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) 50 cl de lait 30 cl de crème liquide sel poivre
Cuisson : 20 min	
4 personnes	

- Si nécessaire, écosser les petits pois.
- Mettre les petits pois dans une grande casserole. Recouvrir de lait et de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : pour épaissir la soupe, il est possible d'ajouter une petite pomme de terre coupée en morceaux.

Crème de petits pois au parmesan

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

800 g de petits pois | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 30 cl de crème liquide | 6 brins de basilic | 50 g de parmesan | sel | poivre

- Si nécessaire, écosser les petits pois.
- Mettre les petits pois dans une grande casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le basilic, le sécher et l'effeuiller.
- Ajouter la crème, le basilic et le parmesan. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : à défaut de parmesan, utiliser du fromage râpé de votre choix.

Soupe de poivrons

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

8 poivrons rouges | 25 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 50 cl de crème liquide | 6 brins de basilic | sel | poivre

- Passer les poivrons sous le gril du four afin qu'ils noircissent uniformément (pour cela, les retourner en cours de cuisson).
- Lorsque la peau est noire, retirer les poivrons et les peler. Les ouvrir en deux, les égrainer et les couper en lanières.
- Les mettre dans une casserole avec le bouillon de volaille et la crème. Faire chauffer à feu doux pendant 15 minutes. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir avec le basilic ciselé.

➡ **Notre conseil** : pour renforcer le goût des poivrons, ajouter une pincée de paprika à votre soupe.

Soupe à la tomate et aux poivrons

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

800 g de tomates | 3 poivrons
rouges | 3 oignons | 2 cuil. à soupe
d'huile d'olive | 6 brins de basilic |
sel | poivre

- Passer les poivrons sous le gril du four afin qu'ils noircissent uniformément (pour cela, les retourner en cours de cuisson).
- Lorsque la peau est noire, retirer les poivrons et les peler. Les ouvrir en deux, les égrainer et les couper en lanières.
- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates 1 minute. Les égoutter, les passer sous l'eau froide, les peler, les couper en quartiers et les épépiner.
- Peler les oignons et les hacher. Laver le basilic, l'effeuiller et le ciseler.
- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir doucement les oignons, les lanières de poivron et les quartiers de tomate.
- Couvrir d'eau et faire cuire la soupe pendant 20 minutes.
- Ajouter le basilic, mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : il est possible d'épaissir la soupe en y ajoutant une cuillerée à soupe de farine, juste avant de mixer et en prolongeant la cuisson à feu doux pendant 5 minutes environ.

Velouté de courgettes aux poivrons

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

800 g de courgettes | 3 poivrons
rouges | 6 brins de basilic | sel |
poivre

- Passer les poivrons sous le gril du four afin qu'ils noircissent uniformément (pour cela, les retourner en cours de cuisson).
- Lorsque la peau est noire, les retirer et les peler. Les ouvrir en deux, les égrainer et les couper en lanières.
- Laver les courgettes et les couper en grosses rondelles.
- Mettre les rondelles de courgette et les lanières de poivron dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le basilic, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.

- Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➔ **Notre conseil** : les amateurs pourront ajouter un peu de crème fraîche à cette soupe.

Velouté d'endives

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
4 personnes

1 kg d'endives | 1 l de bouillon de votre choix (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 cuil. à soupe de sucre | 2 oignons | 20 g de beurre | 30 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Retirer la base des endives et les émincer.
- Peler les oignons et les émincer.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole et y faire revenir les oignons.
- Ajouter alors les feuilles d'endive émincées et le sucre. Recouvrir de bouillon à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Mixer la soupe et assaisonner. Ajouter la crème fraîche. Bien mélanger.
- Déguster chaud.

Velouté de panais au curry

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de panais | 3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 pincée de curry | 6 brins de persil plat | 20 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Peler les panais et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher.
 - Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons avec le curry.
 - Mettre les panais dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
 - Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.
 - Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
 - Servir chaud.
- ➔ **Notre conseil** : pour épaissir la soupe, il est possible d'y ajouter une pomme de terre coupée en cubes.

Velouté de panais à la coriandre et au fromage de chèvre frais

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

800 g de panais | 1 pincée de cumin | 3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 6 brins de coriandre | 50 g de fromage de chèvre frais | sel | poivre

- Peler les panais et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons et le cumin.
- Mettre les panais dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Ajouter le fromage de chèvre frais. Mixer la soupe et assaisonner. Servir chaud.

➡ **Notre conseil :** les amateurs pourront ajouter un peu de gingembre en poudre à cette recette.

Soupe de haricots verts

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

4 personnes

3 pommes de terre moyennes | 100 g de haricots verts | 3 carottes | 200 g de petits pois | 3 poireaux | 1 oignon | 30 g de beurre | 1,5 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 2 ou 3 cuil. à soupe de crème fraîche | sel | poivre

- Peler les pommes de terre et les couper en cubes. Peler les carottes et les couper en cubes. Laver les poireaux en les incisant et en les passant sous l'eau claire. Retirer la base et les émincer finement. Peler l'oignon et l'émincer. Équeuter les haricots et les couper en tronçons.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et les poireaux.
- Ajouter alors les pommes de terre, les haricots et les carottes.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 30 minutes.
- Dix minutes avant la fin, ajouter les petits pois.
- En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche. Saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

Riz, pâtes et céréales

Soupe à l'orge perlé, aux poireaux et aux pommes de terre

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

4 personnes

5 cuil. à soupe d'orge perlé |
2 pommes de terre | 2 poireaux |
1,5 l de bouillon de bœuf (peut être
préparé avec un cube de bouillon
déshydraté) | 30 g de beurre | sel |
poivre

- Faire tremper l'orge perlé dans de l'eau froide.
- Peler les pommes de terre et les couper en dés. Retirer la base des poireaux et le haut des feuilles vertes, si elles sont fanées. Les éventrer à l'aide d'un couteau et les passer sous l'eau pour bien les nettoyer. Les essuyer et les couper en petits morceaux.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir les poireaux et les pommes de terre.
- Ajouter le bouillon et l'orge perlé égoutté.
- Faire cuire à feu doux 30 minutes encore.
- Saler et poivrer avant de servir.

➡ **Notre conseil** : ajouter un peu de ciboulette ciselée à l'issue de la cuisson.

Soupe à l'orge perlé, aux carottes et à la coriandre

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

4 personnes

5 cuil. à soupe d'orge perlé |
2 carottes moyennes | 3 oignons |
1,5 l de bouillon de légumes (peut
être préparé avec un cube de bouillon
déshydraté) | 1 cuil. à soupe d'huile
d'olive | 6 brins de coriandre | sel |
poivre

- Faire tremper l'orge perlé dans de l'eau froide.
- Peler les carottes et les couper en dés. Peler les oignons et les émincer.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons et les dés de carotte.
- Ajouter le bouillon et l'orge perlé égoutté.
- Faire cuire à feu doux 30 minutes encore.
- Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la hacher.
- Saler et poivrer. Ajouter la coriandre hachée et servir.

➡ **Notre conseil** : ne pas hésiter à ajouter une pincée de cumin à cette soupe.

Soupe à l'Ebly et au bœuf

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 40 min

4 personnes

500 g de viande de bœuf pour
pot-au-feu, coupée en morceaux |
2 oignons | 1 poireau | 2 pommes
de terre | 1 bouquet garni | 5 cuil. à
soupe d'Ebly | sel | poivre

- Mettre la viande et le bouquet garni dans une grande cocotte et recouvrir d'eau froide salée. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter à petit bouillonnement pendant 1 heure, en écumant régulièrement.
- Peler les oignons et les hacher. Peler les pommes de terre et les couper en dés. Retirer la base du poireau et le haut des feuilles vertes, si elles sont fanées. Les éventrer à l'aide d'un couteau et les passer sous l'eau pour bien les nettoyer. Les essuyer et les couper en petits morceaux.
- Ajouter les oignons, le poireau et les pommes de terre dans la soupe. Compter 10 minutes, puis ajouter l'Ebly. Prolonger la cuisson 30 minutes encore. Saler et poivrer.
- Servir dans des assiettes creuses.

➡ **Notre conseil** : ne pas hésiter à ajouter dans la soupe un ou deux os à moelle, enveloppés dans de la gaze.

Soupe à l'Ebly, tomates et courgettes

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

4 personnes

5 cuil. à soupe d'Ebly | 2 courgettes moyennes | 2 oignons | 4 tomates | 1,5 l de bouillon de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 cuil. à soupe d'huile d'olive | 6 brins de basilic | sel | poivre

- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates dans de l'eau bouillante, pendant 1 minute. Les égoutter et les peler, puis les couper en morceaux.
- Laver les courgettes et les couper en dés. Peler les oignons et les émincer.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons.
- Ajouter le bouillon, les morceaux de tomate, les dés de courgette et l'Ebly.
- Faire cuire à feu doux 30 minutes encore.
- Laver le basilic, le sécher, l'effeuiller et le hacher.
- Saler et poivrer. Ajouter le basilic et servir.

Soupe au jus de tomate et aux perles du Japon

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

4 personnes

5 cuil. à soupe de perles du Japon | 1 l de jus de tomate | 6 brins de basilic | 3 oignons | 1 gousse d'ail | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | sel | poivre

- Peler les oignons et les hacher. Peler la gousse d'ail et la hacher.
- Verser l'huile dans une cocotte et y faire revenir 5 minutes les oignons et l'ail hachés.
- Verser le jus de tomate et faire cuire 35 minutes à petits bouillons, avec les perles du Japon.
- Laver le basilic, le sécher et l'effeuiller avant de le hacher.
- L'ajouter dans la soupe et assaisonner juste avant de servir.

➔ **Notre conseil** : les amateurs pourront ajouter un peu de crème fraîche à cette soupe.

Soupe à la crème et aux perles du Japon

Préparation : 10 min Cuisson : 40 min 4 personnes	5 cuil. à soupe de perles du Japon 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) 1 jaune d'œuf 3 cuil. à soupe de crème fraîche sel poivre
--	--

- Dans une cocotte, faire chauffer le bouillon et y mettre les perles du Japon. Compter 35 minutes de cuisson (les perles doivent devenir transparentes).
- Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf et la crème fraîche.
- Ajouter le contenu du bol dans la soupe petit à petit en mélangeant bien.
- Prolonger la cuisson 5 minutes et assaisonner.
- Servir dans des assiettes creuses.

➔ **Notre conseil** : il est possible d'ajouter un peu de persil plat ciselé à cette soupe.

Soupe de maïs aux poivrons

Préparation : 15 min Cuisson : 25 min 4 personnes	450 g de maïs en boîte 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide 3 poivrons rouges 1 oignon 1 l de bouillon de votre choix (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) sel poivre
--	---

- Ouvrir la boîte de maïs et l'égoutter.
- Ouvrir les poivrons, les égrainer et les couper en dés.
- Peler l'oignon et le hacher.
- Verser l'huile dans une cocotte, y faire revenir le maïs, l'oignon haché et les dés de poivron, pendant 5 minutes.
- Ajouter le bouillon et faire cuire 20 minutes environ.
- Mixer la soupe et assaisonner avant de servir.

➔ **Notre conseil** : les amateurs pourront ajouter une pincée de paprika à cette soupe.

Crème de maïs

Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min
4 personnes

450 g de maïs en boîte | 3 oignons | 30 g de beurre | 50 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 30 cl de lait | 30 cl de crème liquide | sel | poivre

- Ouvrir la boîte de maïs et l'égoutter.
- Peler les oignons et les hacher.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte, y faire revenir le maïs et les oignons hachés, pendant 5 minutes.
- Ajouter le bouillon et le lait, et faire cuire 20 minutes environ.
- Ajouter alors la crème, mixer la soupe et assaisonner avant de servir.

Bouillon de volaille aux pâtes alphabet

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

5 cuil. à soupe de pâtes alphabet | 3 oignons | 30 g de beurre | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | sel | poivre

- Peler les oignons et les hacher.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte, y faire revenir les oignons hachés pendant 10 minutes à feu doux.
- Ajouter le bouillon et les pâtes et faire cuire 10 minutes environ.
- Saler et poivrer avant de servir.

👉 **Notre conseil** : pour préparer un bouillon de volaille « maison », faire revenir dans du beurre un oignon et une carcasse de poulet rôti concassée. Verser alors de l'eau à hauteur des ingrédients. Ajouter un bouquet garni et porter à ébullition. Faire mijoter pendant 1 heure à feu doux. Filtrer le bouillon et le conserver jusqu'à utilisation, en le congelant par exemple.

Soupe aux vermicelles et à la tomate

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
4 personnes

5 cuil. à soupe de vermicelles | 2 oignons | 4 tomates | 1,5 l de bouillon de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 cuil. à soupe d'huile d'olive | 4 brins de basilic | sel | poivre

- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates dans l'eau bouillante, pendant 1 minute.

Les égoutter et les peler, puis les couper en dés.

- Peler les oignons et les émincer.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons pendant 5 minutes.
- Ajouter le bouillon et les dés de tomate.
- Faire cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Ajouter les vermicelles et prolonger la cuisson 5 minutes encore.
- Laver le basilic, le sécher, l'effeuiller et le hacher.
- Saler et poivrer avant de servir.

➔ **Notre conseil** : ne pas hésiter à ajouter à cette soupe du basilic ciselé.

Soupe de vermicelles au curry

Préparation : 5 min
Cuisson : 10 min
4 personnes

6 cuil. à soupe de vermicelles | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 pincée de curry | 3 cuil. à soupe de crème fraîche | sel

- Verser le bouillon dans une cocotte et le porter à ébullition.
- Y faire cuire les vermicelles pendant 5 minutes.
- Ajouter la pincée de curry et la crème. Bien mélanger.

- Saler et poivrer avant de servir.

➔ **Notre conseil** : les amateurs pourront ajouter un peu de persil ciselé à cette soupe.

Soupe au riz aux poireaux

Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min
6 personnes

5 cuil. à soupe de riz blanc | 3 poireaux | 1,5 l de bouillon de bœuf (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 30 g de beurre | sel | poivre

- Retirer la base des poireaux et le haut des feuilles vertes, si elles sont fanées. Les éventrer à l'aide d'un couteau et les passer sous l'eau pour bien les nettoyer. Les essuyer et les couper en petits morceaux.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir les poireaux pendant 5 minutes.
- Ajouter le bouillon et le riz.
- Faire cuire à feu doux 30 minutes encore.
- Assaisonner avant de servir.

Soupe de riz aux courgettes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

5 cuil. à soupe de riz blanc |
4 courgettes moyennes | 2 oignons |
1,5 l de bouillon de légumes (peut
être préparé avec un cube de bouillon
déshydraté) | 1 cuil. à soupe d'huile
d'olive | sel | poivre

- Laver les courgettes et les couper en dés. Peler les oignons et les émincer.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons.
- Ajouter le bouillon, les dés de courgette et le riz blanc.
- Faire cuire à feu doux 20 minutes encore.
- Laver le basilic, le sécher, l'effeuiller et le hacher.
- Saler et poivrer avant de servir.

➡ **Notre conseil** : pourquoi ne pas ajouter un peu de basilic ciselé à cette soupe ?

Soupe de petit épeautre à la tomate et au parmesan

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 10 min

Trempage : 1 nuit

4 personnes

5 cuil. à soupe de petit épeautre | 1 l
de bouillon | 2 tomates | 1 oignon |
1 cuil. à soupe d'huile d'olive |
1 gousse d'ail | 1 bouquet garni | sel |
poivre

- La veille : faire tremper le petit épeautre dans une bassine d'eau froide.
- Le jour même : porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates pendant 1 minute. Les égoutter, les peler et les couper en dés.
- Peler l'ail et l'oignon et les hacher.
- Verser l'huile dans une cocotte et y faire revenir l'ail et l'oignon pendant 5 minutes à feu doux.
- Ajouter les dés de tomate, puis verser le bouillon. Le porter à ébullition.
- Ajouter alors le petit épeautre et le bouquet garni.
- Baisser le feu et faire cuire à petit feu pendant 1 heure environ, jusqu'à ce que les grains de petit épeautre soient cuits.
- Saler et poivrer avant de servir.

➡ **Notre conseil** : cette soupe peut se déguster avec du parmesan râpé.

Soupe de petit épeautre aux légumes

Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h 10 min

Trempage : 1 nuit

4 personnes

5 cuil. à soupe de petit épeautre | 3 carottes | 200 g de petits pois | 3 poireaux | 1 oignon | 30 g de beurre | 1,5 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 2 ou 3 cuil. à soupe de crème fraîche | sel | poivre

- La veille : faire tremper le petit épeautre dans une bassine d'eau froide.
- Le jour même : peler les carottes et les couper en cubes. Laver les poireaux en les incisant et en les passant sous l'eau claire. Retirer la base et les émincer finement. Peler l'oignon et l'émincer.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et les poireaux. Puis verser le bouillon.
- Porter à ébullition, ajouter le petit épeautre, baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 1 heure.
- Vingt minutes avant la fin, ajouter les carottes et les petits pois.
- Ajouter alors la crème fraîche. Saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

Soupe de boulgour au poulet

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 10 min

4 personnes

5 cuil. à soupe de boulgour | 1,5 l de bouillon de volaille | 100 g de blanc de poulet | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 2 oignons | 1 dose de safran | 6 brins de coriandre | sel | poivre

- Couper le poulet en lamelles. Peler les oignons et les hacher.
- Dans une cocotte, verser l'huile et y faire revenir les lamelles de poulet et les oignons pendant 5 minutes.
- Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
- Ajouter le safran et le boulgour. Baisser le feu et laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure environ.
- Laver la coriandre, la sécher et la hacher.
- Quinze minutes avant de servir, ajouter la coriandre ciselée et assaisonner.
- Servir dans des assiettes creuses.

Soupe de boulgour aux légumes

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 10 min

4 personnes

5 cuil. à soupe de boulgour | 1,5 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 100 g de haricots verts | 200 g de petits pois | 2 carottes | 1 oignon | 3 cuil. à soupe de crème fraîche | 30 g de beurre | sel | poivre

- Peler les carottes et les couper en cubes. Équeuter les haricots et les couper en tronçons. Peler l'oignon et l'émincer.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon. Puis verser le bouillon.
- Porter à ébullition, ajouter le boulgour, baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 1 heure.
- 20 minutes avant la fin, ajouter les carottes, les petits pois et les haricots.
- Ajouter alors la crème fraîche. Saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

Soupe de kamut à la betterave

Préparation : 15 min

Cuisson : 1 h 40 min

4 personnes

5 cuil. à soupe de kamut | 1,5 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 4 betteraves cuites | 1 oignon | 3 cuil. à soupe de crème fraîche | 30 g de beurre | sel | poivre

- Peler les betteraves et les couper en cubes. Peler l'oignon et l'émincer.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon. Puis verser le bouillon.
- Porter à ébullition, ajouter le kamut, baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 1 heure 30 minutes.
- Vingt minutes avant la fin, ajouter les cubes de betterave.
- Ajouter alors la crème fraîche. Saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

➤ **Notre conseil** : le kamut est une céréale considérée comme l'ancêtre du blé dur. Originnaire du bassin méditerranéen, elle est aujourd'hui essentiellement cultivée en Amérique du Nord (États-Unis et Canada).

Soupe de riz complet au citron

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

4 personnes

5 cuil. à soupe de riz complet |
3 citrons | 1 l de bouillon de légumes
(peut être préparé avec un cube de
bouillon déshydraté) | 4 brins de
basilic | 2 jaunes d'œufs | sel

- Presser les citrons afin d'en recueillir le jus.
- Battre les jaunes d'œufs.
- Porter le bouillon à ébullition. Y faire cuire le riz complet pendant 25 minutes.
- Ajouter le jus des citrons et les jaunes d'œufs.
- Bien mélanger et prolonger la cuisson 5 minutes.
- Laver le basilic, le sécher et le ciseler.
- L'ajouter dans la soupe et servir.

Soupes au fromage

Soupe au fromage de chèvre et au vin blanc

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

180 g de fromage de chèvre frais |
50 cl de bouillon de volaille (peut
être préparé avec un cube de bouillon
déshydraté) | 50 cl de vin blanc sec |
2 oignons | 20 g de beurre | 8 brins
de ciboulette | 1 pincée de noix de
muscade | sel | poivre

- Peler les oignons et les hacher.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole et y faire revenir les oignons pendant 5 minutes.
- Verser le bouillon et le vin et porter à ébullition. Baisser le feu, ajouter le fromage coupé en morceaux et laisser mijoter 10 minutes.
- Laver la ciboulette, la sécher et la ciseler.
- Passer la soupe au mixeur plongeant. Ajouter la noix de muscade, assaisonner et servir dans des assiettes creuses avec la ciboulette ciselée. Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : les amateurs pourront ajouter une gousse d'ail hachée à cette soupe.

Soupe au comté

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
4 personnes

150 g de comté | 40 g de beurre |
 40 g de farine | 1 l de bouillon de
 volaille (peut être préparé avec
 un cube de bouillon déshydraté) |
 2 jaunes d'œufs | 25 cl de crème
 fraîche | 1 pincée de noix de
 muscade | sel | poivre

- Râper le comté.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et le mélanger à la farine. Ajouter le bouillon froid petit à petit en mélangeant bien et porter à ébullition, puis baisser le feu.
- Incorporer alors le fromage râpé.
- Battre les jaunes d'œufs avec la crème fraîche et les mettre dans la soupe. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade.
- Prolonger la cuisson 5 minutes encore.
- Servir dans des assiettes creuses.

➡ **Notre conseil** : si le mélange farine/beurre provoque des grumeaux au moment où le bouillon est versé, passer la préparation au mixeur plongeant.

Soupe au bleu

Préparation : 15 min
Cuisson : 35 min
4 personnes

150 g de fromage bleu | 50 cl
 de lait | 3 pommes de terre | 1 l
 de bouillon de viande (peut être
 préparé avec un cube de bouillon
 déshydraté) | 8 tranches de pain de
 campagne rassis | sel | poivre

- Peler les pommes de terre et les couper en morceaux.
- Dans une grande casserole, verser le lait et le bouillon. Porter à ébullition, baisser alors le feu et y faire cuire les morceaux de pomme de terre. Faire mijoter 30 minutes environ. Passer la soupe au mixeur plongeant.
- Émietter le fromage à la fourchette dans une assiette creuse.
- Dans des soupières individuelles, mettre deux tranches de pain rassis et répartir le fromage émietté.
- Verser la soupe dans les soupières, saler et poivrer. Couvrir et compter 5 minutes avant de déguster.

➡ **Notre conseil** : préparer vous-même votre bouillon de viande en faisant revenir de petits os de veau ou de bœuf concassés, un oignon haché et une carotte coupée en rondelles dans 30 g de beurre. Verser alors 1,5 l d'eau, ajouter un bouquet garni et porter à ébulli-

tion. Baisser le feu et faire mijoter pendant 1 heure en écumant régulièrement. Filtrer alors le bouillon dans un chinois. Saler et poivrer. Conserver ce bouillon au frais (pas trop longtemps) jusqu'à utilisation. Il est également possible de le congeler.

Soupe aux légumes et au comté

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min
4 personnes

250 g de comté râpé | 30 g de beurre | 1 oignon frais | 1 carotte | 1 pomme de terre | 1 branche de céleri | 1 cuil. à soupe de farine | 80 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 20 cl de lait | sel | poivre

- Peler la carotte et la pomme de terre et les couper en morceaux. Peler l'oignon et le hacher. Émincer finement la branche de céleri.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir l'oignon, la carotte, la pomme de terre et le céleri. Compter 8 minutes à feu doux afin que les légumes soient fondants.
- Saupoudrer alors de farine, bien mélanger et ajouter le bouillon froid petit à petit.
- Faire épaissir la soupe à feu moyen sans cesser de mélanger.

- Incorporer alors le fromage râpé. Puis verser le lait petit à petit pour obtenir la consistance désirée : la soupe doit avoir la consistance d'une crème un peu épaisse.
- Mixer la soupe et assaisonner avant de servir.

Soupe de courgettes à la cancoillotte

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

800 g de courgettes | 6 brins de ciboulette | 250 g de cancoillotte | sel | poivre

- Laver les courgettes, les essuyer, retirer les extrémités et les couper en morceaux.
- Mettre les morceaux de courgette dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la ciboulette, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Ajouter alors la cancoillotte. Poursuivre la cuisson, puis mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➡ **Notre conseil** : ne pas hésiter à remplacer l'eau par la même quantité de bouillon de votre choix.

Soupe au beaufort et au vin blanc

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

150 g de beaufort | 40 g de beurre |
40 g de farine | 80 cl de bouillon de
volaille (peut être préparé avec un
cube de bouillon déshydraté) | 20 cl
de vin blanc sec | 2 jaunes d'œufs |
25 cl de crème fraîche | 1 pincée de
noix de muscade | sel | poivre

- Râper le fromage.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et le mélanger à la farine. Ajouter alors le bouillon froid petit à petit en mélangeant bien et porter à ébullition, puis baisser le feu.
- Incorporer le fromage râpé et le vin blanc.
- Battre les jaunes d'œufs avec la crème fraîche et les mettre dans la soupe. Saler, poivrer et ajouter la noix de muscade. Prolonger la cuisson 5 minutes encore.
- Servir dans des assiettes creuses.

➡ **Notre conseil :** Si le mélange farine/beurre provoque des grumeaux au moment où le bouillon est versé, passer la préparation au mixeur plongeant.

Soupe au maroilles

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

½ maroilles | 3 gousses d'ail |
1 oignon | 1 l de bouillon de
légumes | 100 g de croûtons de pain
rassis | sel | poivre

- Couper le fromage en lamelles. Peler les gousses d'ail et les hacher. Peler l'oignon et le hacher.
- Verser le bouillon dans une grande casserole et le porter à ébullition. Baisser le feu.
- Ajouter le fromage, les croûtons, l'ail et l'oignon. Saler et poivrer.
- Faire mijoter jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- Servir dans des assiettes creuses.

➡ **Notre conseil :** les amateurs pourront remplacer la moitié du bouillon par la même quantité de bière.

Soupe poireaux pommes de terre au munster

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

4 personnes

100 g de munster | 6 pommes de terre moyennes | 3 poireaux | 1 oignon | 30 g de beurre | 50 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 50 cl de lait | 2 ou 3 cuil. à soupe de crème fraîche | sel | poivre

- Peler les pommes de terre et les couper en cubes. Laver les poireaux en les incisant et en les passant sous l'eau claire. Retirer la base et les émincer finement. Peler l'oignon et l'émincer.
- Couper le fromage en lamelles.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et les poireaux.
- Ajouter alors les pommes de terre, le fromage et verser le bouillon et le lait.
- Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 30 minutes.
- Ajouter alors la crème fraîche. Saler et poivrer.
- Déguster bien chaud.

Soupe de patates douces au cheddar

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

4 personnes

250 g de cheddar râpé | 30 g de beurre | 2 oignons | 2 patates douces | 1 cuil. à soupe de farine | 1 l de bouillon de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 20 cl de lait | sel | poivre

- Peler les patates douces et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir les oignons et les morceaux de patate douce. Compter 5 minutes à feu doux.
- Saupoudrer alors de farine, bien mélanger et ajouter le bouillon froid petit à petit.
- Faire épaissir la soupe à feu moyen sans cesser de mélanger. Compter 20 minutes de cuisson.
- Incorporer alors le fromage râpé. Puis verser le lait petit à petit pour obtenir la consistance désirée : la soupe doit avoir la consistance d'une crème un peu épaisse.
- Mixer la soupe et assaisonner avant de servir.

🔗 **Notre conseil :** pour obtenir une consistance plus liquide, ajouter un peu d'eau.

Soupe de carottes à la mimolette et au cumin

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

800 g de carottes | 100 g de mimolette | 3 oignons | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 pincée de cumin | 6 brins de persil plat | 20 cl de crème fraîche | sel | poivre

- Râper la mimolette. Peler les carottes et les couper en morceaux. Peler les oignons et les hacher.
- Verser l'huile dans une grande casserole et y faire revenir les oignons avec le cumin.
- Mettre les carottes dans la casserole. Recouvrir de bouillon de volaille à hauteur des légumes (ajouter de l'eau si nécessaire) et porter à ébullition. Baisser alors le feu. Ajouter le fromage râpé et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Le mettre dans la casserole.
- Ajouter la crème. Mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

Soupes du terroir

Garbure du Sud-Ouest

Préparation : 30 min

Cuisson : 5 h

Trempage : 1 nuit

8 personnes

200 g de haricots tarbais (ou haricots lingots) secs | 300 g de talon de jambon | 4 morceaux de confit de canard | ½ chou vert | 4 pommes de terre | 4 carottes | 3 navets | 1 poireau | 5 cm de céleri branche | 1 pincée de piment d'Espelette en poudre | 1 oignon piqué d'un clou de girofle | 1 bouquet garni | 8 grains de poivre

- La veille : mettre les haricots dans un grand récipient. Les recouvrir d'eau et laisser tremper toute la nuit.
- Le jour même : dans une grande cocotte, rassembler le talon de jambon, l'oignon piqué du clou de girofle, la petite branche de céleri, les grains de poivre, le piment d'Espelette et le bouquet garni. Ajouter 4 litres d'eau.
- Porter alors à ébullition, puis baisser le feu et laisser

mijoter pendant 1 heure 30 minutes, en écumant de temps en temps si nécessaire.

- Pendant ce temps-là, peler les carottes et les navets et les couper en morceaux. Retirer les extrémités du poireau, l'inciser dans la longueur, le passer sous l'eau afin de le nettoyer et l'émincer.

- Poser, sur feu vif, une poêle à revêtement anti-adhésif, et y mettre les morceaux de canard confit. Les faire dorer de tout côté, puis les déposer sur du papier absorbant, afin de retirer l'excès de gras.

- Dans la poêle et dans la graisse de canard, faire revenir carottes, navets et poireau, pendant 5 minutes.

- Ajouter les haricots égouttés, les carottes, les navets et les morceaux de poireaux dans la cocotte. Prolonger la cuisson 2 heures au moins.

- Pendant ce temps, retirer le cœur du demi-chou si nécessaire, émincer les feuilles et les passer sous l'eau, puis les égoutter. Les ajouter dans la cocotte et prolonger la cuisson 30 minutes.

- Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Les mettre dans la cocotte et compter encore 30 minutes.

- Ajouter alors le canard confit. Prolonger la cuisson 15 minutes.

- Déguster chaud.

Bouillabaisse méridionale

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 30 min

8 personnes

4 rascasses écaillées et vidées par le poissonnier | 4 vives écaillées et vidées par le poissonnier | 4 tranches de congre | 1 saint-pierre de 1 kg écaillé et vidé par le poissonnier | 8 pommes de terre | 1 gousse d'ail | sel | poivre

Pour le bouillon : 1 kg de parures de poissons | 3 oignons | 4 gousses d'ail | 1 poireau | 4 tiges de fenouil | 4 tomates | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | 8 brins de persil | 1 bouquet garni | 1 pincée de safran | sel | poivre

16 ou 24 tranches de pain (selon leur taille) toastées et frottées d'ail | aioli | rouille (à acheter chez le poissonnier)

- Préparer le bouillon : concasser grossièrement les parures de poissons. Peler les oignons et les hacher. Peler les gousses d'ail et les hacher. Couper les extrémités du poireau, l'inciser dans la longueur, le passer sous l'eau et le couper en morceaux. Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le ciseler. Couper les tomates en quartiers. Laver les tiges de fenouil et les égoutter.

- Verser l'huile dans un grand faitout et y faire revenir oignons, ail, poireau, persil, tomates, fenouil et bouquet garni, pendant 15 minutes à feu doux.
- Ajouter les parures concassées, saler et poivrer. Prolonger la cuisson 15 minutes avant d'ajouter 3 litres d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes.
- Retirer les tiges de fenouil et le bouquet garni. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant, puis passer la préparation au chinois afin de récupérer un bouillon dépourvu d'impuretés. Assaisonner le bouillon.
- Peler les pommes de terre et les couper en cubes. Les mettre dans une cocotte et les recouvrir de bouillon à hauteur. Faire cuire 30 minutes.
- Verser le reste du bouillon dans un faitout. Porter à ébullition, baisser le feu et y faire pocher les poissons pendant 10 minutes environ.
- Au fond d'une soupière, déposer les tranches de pain toastées, puis ajouter les pommes de terre et les morceaux de poissons. Verser le bouillon.
- Déguster avec un peu d'aïoli et /ou de rouille.

➡ **Notre conseil** : pour préparer l'aïoli, peler six gousses d'ail, les ouvrir en deux et les dégermer. Les écraser finement dans un mortier à l'aide d'un pilon, avec une pincée de sel. L'ail écrasé doit avoir la texture d'une pommade. Incorporer alors deux jaunes d'œufs, toujours en utilisant le pilon, puis un peu d'huile d'olive

(en prévoir 60 cl). Toujours en tournant dans le même sens, il faut obtenir une préparation ferme. Incorporer alors petit à petit le reste d'huile.

Soupe à l'oignon lyonnaise

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

1 kg d'oignons | 50 g de beurre |
50 g de farine | 1,5 l de bouillon de
volaille | sel | poivre

- Peler les oignons et les hacher.
- Faire fondre le beurre dans une grande cocotte et y faire revenir les oignons hachés pendant 5 minutes. Ajouter la farine. Bien mélanger, puis verser le bouillon petit à petit.
- Porter à ébullition, baisser le feu, puis laisser mijoter pendant 20 minutes.
- Saler et poivrer avant de servir dans des assiettes creuses.

➡ **Notre conseil** : servir avec des tranches de pain toastées.

Soupe gratinée parisienne

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

800 g d'oignons | 30 g de beurre |
30 g de farine | 1,2 l de bouillon de
volaille | 120 g de fromage râpé |
tranches de pain rassis | sel | poivre

- Peler les oignons et les émincer.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole, y faire revenir les oignons pendant 5 minutes.
- Ajouter la farine, bien mélanger, puis incorporer le bouillon petit à petit.
- Porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter 15 minutes. Saler et poivrer.
- Toaster les tranches de pain.
- Verser la soupe dans des soupières individuelles. Y déposer les tranches de pain, saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner sous le gril du four.
- Déguster chaud.

Soupe au lait à la normande

Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h

4 personnes

1 escalope de poulet | 1 cuil. à soupe
d'huile | 1 l de lait | 5 cl de calvados |
40 g de beurre (+ 30 g pour les
champignons) | 40 g de farine | 250 g
de champignons de Paris | ½ citron |
50 cl de crème fraîche | 1 jaune
d'œuf | noix de muscade | 6 brins de
persil | sel | poivre

- Verser l'huile dans une poêle posée sur feu vif et y faire cuire l'escalope de poulet. La hacher et l'arroser avec le calvados.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre, le saupoudrer de farine et bien mélanger. Verser le lait froid petit à petit en fouettant afin d'éviter les grumeaux. Prolonger la cuisson à feu doux jusqu'à épaississement.
- Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade. Retirer du feu.
- Couper la base des pieds des champignons, les passer brièvement sous l'eau et les essuyer. Les couper en morceaux.
- Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le hacher.
- Faire fondre le beurre dans une poêle et y faire revenir les champignons et le persil. Arroser du jus du demi-

citron. Faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes.

- Remettre la soupe au lait sur le feu, y ajouter les champignons et le poulet haché. Porter à ébullition.
- Délayer le jaune d'œuf dans la crème fraîche. Ajouter le mélange dans la soupe, bien mélanger et servir sans attendre.

Soupe au pain

Préparation : 5 min
Cuisson : 30 min
4 personnes

100 g de pain rassis | 50 cl de bouillon de volaille | 50 cl de lait | noix de muscade | sel | poivre

- Couper le pain en morceaux.
- Dans un faitout, verser le lait et le bouillon. Ajouter les morceaux de pain, saler et faire mijoter 30 minutes.
- Ajouter du poivre, une pincée de noix de muscade et mixer la soupe.
- Servir sans attendre.

➔ **Notre conseil** : selon le goût de chacun il est possible d'ajouter un peu de pain pour épaissir la soupe ou un peu de lait pour la rendre plus liquide.

Soupe corse au lard et aux légumes

Préparation : 20 min
Cuisson : 45 min
Trempage : 1 nuit
4 personnes

100 g de haricots secs | 2 pommes de terre | 2 carottes | 2 oignons | 2 gousses d'ail | 1 branche de céleri | 3 feuilles de blette | 2 courgettes | 1 épaisse tranche de lard fumé coupée en morceaux | 2 cuil. à soupe d'huile d'olive | 1 poignée de pâtes courtes | 6 brins de basilic ciselé | 2 tomates séchées | sel | poivre

- La veille : faire tremper les haricots dans de l'eau froide.
- Le jour même : égoutter les haricots. Peler les pommes de terre et les couper en dés. Peler les carottes et les couper en dés. Peler les oignons et les hacher. Peler les gousses d'ail et les hacher. Couper la branche de céleri en dés. Passer les feuilles de blette sous l'eau, puis les hacher. Laver les courgettes, les essuyer, retirer les extrémités et les couper en dés.
- Mettre tous les légumes dans une grande casserole, les recouvrir d'eau assez largement et porter à ébullition. Ajouter les morceaux de lard et baisser le feu. Laisser mijoter 30 minutes environ.
- Ajouter alors l'huile d'olive, les pâtes, les tomates séchées coupées en morceaux et le basilic ciselé.

Prolonger la cuisson jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

- Saler et poivrer avant de servir.

Soupe aux marrons comme en Lozère

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

300 g de marrons cuits (en conserve) | 3 oignons | 30 g de beurre | 1 bulbe de fenouil | 50 g de beurre | 80 cl de bouillon de volaille | 30 cl de crème liquide | sel | poivre

- Peler les oignons et les hacher. Retirer les parties abîmées du bulbe de fenouil et l'émincer également. Égoutter les marrons.
- Dans un faitout, faire fondre le beurre et y faire revenir les oignons et le fenouil pendant 5 minutes. Ajouter les marrons, le bouillon et la crème.
- Porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter pendant 20 minutes.
- Passer la soupe au mixeur plongeant. Saler et poivrer avant de servir.

Soupe au pistou

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h

Trempage : 1 nuit

4 personnes

75 g de haricots blancs | 400 g de tomates pelées | 75 g de carottes | 100 g de haricots verts | 150 g de pommes de terre | 150 g de courgettes | 8 brins de basilic | 2 gousses d'ail | 10 cl d'huile d'olive | 5 g de sucre | sel | poivre

- La veille : faire tremper les haricots blancs dans une bassine d'eau froide.
- Le jour même : égoutter les haricots, les mettre dans une grande cocotte avec 1 litre d'eau salée et les faire cuire 30 minutes environ.
- Pendant la cuisson des haricots blancs, préparer les légumes. Laver les courgettes, les essuyer, couper les extrémités et les couper en dés.
- Équeuter les haricots verts en retirant les fils. Les couper en dés.
- Éplucher les carottes, les passer sous l'eau, les essuyer dans du papier absorbant et les couper en dés.
- Peler les pommes de terre, les passer sous l'eau, les essuyer dans du papier absorbant et les couper en dés.
- Laver le basilic, le sécher et le ciseler.
- Peler l'ail, le couper en deux et retirer le germe central.

- Verser 2 litres d'eau salée dans une cocotte. Porter à ébullition, baisser le feu et y faire cuire les carottes, les haricots verts, les pommes de terre et les courgettes pendant 20 minutes à petits frémissements.
- Pendant ce temps, mixer dans le bol du robot les tomates pelées, le basilic, les gousses d'ail, le sucre et l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Verser cette purée dans la cocotte, ajouter les haricots blancs. Mélanger et prolonger la cuisson 10 minutes encore. Saler et poivrer avant de servir.

➡ **Notre conseil** : ce grand classique de la cuisine provençale tire son nom du « pistou » (pilon en provençal), qu'on utilise traditionnellement pour réaliser cette soupe (même si, dans cette recette légèrement simplifiée, on lui a préféré le mixeur).

Gaude

Préparation : 5 min
Cuisson : 1 h
4 personnes

80 g de gaude (farine de maïs grillée) | 50 cl d'eau froide ou de lait | 1 pincée de sel

- Dans une casserole, rassembler les gaude, l'eau et le sel. Porter à ébullition en mélangeant bien, baisser le feu et faire cuire à feu doux et à couvert pendant 1 heure.

- Verser la préparation dans des assiettes creuses et laisser refroidir.
- Déguster salé ou sucré (autrement dit : ajouter du sucre ou assaisonner selon votre goût).

➡ **Notre conseil** : ne pas hésiter à enrichir cette soupe venue de Bresse (mais qu'on déguste plus largement en Franche-Comté, en Bourgogne et dans le nord du Lyonnais) d'une noix de beurre ou de crème fraîche, par exemple.

Soupe au chou

Préparation : 40 min
Cuisson : 1 h 30 min
6 personnes

1 chou vert | 3 carottes | 3 navets | 3 poireaux | 1 oignon | 150 g de lardons | 2 gousses d'ail | 1 bouquet de persil plat | sel | poivre

- Si nécessaire (c'est-à-dire si elles sont abîmées), retirer les feuilles extérieures du chou. Ouvrir le chou et retirer le trognon et les parties dures. Couper le chou en fines lanières, les passer sous l'eau et les égoutter.
- Peler les carottes et les navets, puis les couper en morceaux.
- Retirer les extrémités des poireaux. Les inciser dans la longueur et les passer sous l'eau. Les couper en tronçons.

- Peler les gousses d'ail et les hacher. Peler l'oignon et le hacher.
- Laver le persil, le sécher, l'effeuiller et le ciseler.
- Dans une grande cocotte, rassembler tous les légumes (chou vert, carottes, navets, poireaux, oignon). Verser 1,5 litre d'eau salée, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 1 heure environ.
- Dans le bol d'un mixeur, hacher les lardons, l'ail et le persil. Saler et poivrer. Ajouter cette préparation dans la cocotte et poursuivre la cuisson 30 minutes encore.
- Servir chaud dans des assiettes creuses.

Pochouse

Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h

6 personnes

1,5 kg de poissons d'eau douce (anguille, brochet, etc.), vidés et coupés en tronçons par le poissonnier | les parures (têtes, queues, déchets...) de ces mêmes poissons | 3 cuil. à soupe de marc de Bourgogne | 1 l de vin blanc sec (aligoté) | 150 g de lardons | 100 g de beurre | 50 g de farine | 1 gousse d'ail | 3 échalotes | 1 bouquet garni | 1 poireau | 3 carottes | sel | poivre

et les hacher. Laver le poireau et le couper en tronçons. Peler les carottes et les couper en rondelles.

- Dans une grande cocotte, rassembler les parures des poissons avec le bouquet garni, l'ail, les échalotes, le poireau et les carottes. Verser le vin blanc, saler et poivrer. Couvrir la cocotte et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 45 minutes environ.
- Passer la préparation dans un chinois (tamis très fin). Récupérer le bouillon et le verser dans une autre cocotte (ou la même qui aura été lavée entre-temps).
- Mélanger le beurre et la farine à la fourchette. L'incorporer dans le bouillon et porter à ébullition.
- Verser le marc et le laisser s'évaporer avant de craquer une allumette pour le faire flamber.
- Ajouter dans le bouillon les lardons et les morceaux de poissons. Compter 15 minutes de cuisson avant de servir.

➡ **Notre conseil** : cette soupe des marins de Bourgogne, se déguste avec des croûtons frottés à l'ail.

- Peler la gousse d'ail et la hacher. Peler les échalotes

Toro (soupe basque)

Préparation : 35 min
Cuisson : 1 h 10 min
6 personnes

1,2 kg de poissons de mer (lotte, rascasse, bar, rouget, merlu, congre) vidés et coupés en tronçons par le poissonnier | 2 têtes de poisson | 600 g de moules | 12 langoustines | 4 tomates | 50 cl de vin blanc sec | 2 oignons | 4 gousses d'ail | 1 bouquet garni | 9 cuil. à soupe d'huile d'olive | 100 g de farine | 2 douzaines de croûtons frottés à l'ail | ½ cuil. à café de piment d'Espelette | sel

- Peler l'ail et les oignons et les hacher. Couper les tomates en morceaux.
- Verser le tiers de l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir l'ail, les oignons, les tomates et les têtes de poisson. Compter 5 minutes de cuisson à feu vif, en mélangeant bien. Ajouter alors le bouquet garni, le vin blanc et 1 litre d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et faire cuire pendant 45 minutes environ.
- Préchauffer le four à 220 °C. (th. 7/8).
- Passer la préparation au chinois (un tamis fin), récupérer le bouillon. Saler et ajouter le piment d'Espelette.

- Fariner alors les morceaux de poisson et les langoustines, et les faire dorer dans une poêle avec le reste d'huile d'olive.
- Mettre les morceaux de poisson, les langoustines et les moules dans un plat allant au four. Verser le bouillon par-dessus et enfourner pour 20 minutes environ.
- Déguster avec les croûtons frottés d'ail.

Soupe aux poissons de roche

Préparation : 25 min
Cuisson : 55 min
6 personnes

1,5 kg de poissons de roche préparés par le poissonnier (vidés, étêtés, écaillés, etc.) | 2 oignons | 2 tomates | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | ½ bulbe de fenouil | le zeste d'une orange non traitée | 2 gousses d'ail | 1 cuil. à soupe de pastis | 1 bouquet garni | sel | poivre

- Peler les oignons et les hacher. Les faire revenir dans une grande cocotte et dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates coupées en morceaux, le zeste d'une orange râpé, le demi-bulbe de fenouil émincé, le bouquet garni et les poissons. Verser 50 cl d'eau et porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 45 minutes.

- Passer la soupe au moulin à légumes afin de bien écraser tous les ingrédients. Passer alors cette soupe au chinois (fin tamis), afin de récupérer le bouillon sans impureté.
- Laver la cocotte et y verser le bouillon tamisé. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Y mettre les gousses d'ail hachées et la cuillerée à soupe de pastis. Porter à ébullition pendant 5 minutes.
- Saler et poivrer avant de servir.

➔ **Notre conseil** : déguster avec des croûtons frottés à l'ail.

Cotriade

Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min
4 personnes

1,5 kg de poissons variés (maquereaux, merlus, rougets, etc.) vidés, écaillés, étêtés et coupés en morceaux par le poissonnier | 3 gros oignons | 25 g de beurre | 8 pommes de terre | 1 bouquet garni | fines tranches de pain rassis ou toastées | gros sel | sel | poivre

- Peler les pommes de terre et les couper en morceaux.
- Peler les oignons et les hacher. Les faire revenir dans une cocotte avec le beurre.

- Verser alors 3 litres d'eau salée. Ajouter les pommes de terre et le bouquet garni. Porter à ébullition, baisser le feu et prolonger la cuisson 20 minutes.
- Ajouter alors les morceaux de poissons et compter encore 10 minutes de cuisson. Saler et poivrer.
- Servir chaud avec les tranches de pain.

Soupe au bruccio sec

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
Trempage : 1 h
4 personnes

400 g de bruccio sec | 400 g de vermicelles | 4 cuil. à soupe de saindoux | 1 cuil. à soupe de concentré de tomates | 3 oignons | 2 gousses d'ail | sel | poivre

- Couper le fromage en morceaux, les mettre dans un saladier et les recouvrir d'eau à hauteur. Le laisser reposer ainsi pendant 1 heure.
- Peler les oignons et les hacher. Peler les gousses d'ail et les hacher.
- Dans une cocotte, faire fondre le saindoux et y faire revenir les oignons émincés. Ajouter le concentré de tomates, 2 litres d'eau, saler, poivrer et porter à ébullition. Baisser le feu.
- Ajouter alors l'ail, les vermicelles, le bruccio égoutté et prolonger la cuisson 15 minutes environ.
- Servir sans attendre.

➔ **Notre conseil** : ne pas hésiter à remplacer le sain-doux par du beurre, ou même de l'huile d'olive.

Soupe à la bière

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

1 l de bière | 1 oignon | 1 gousse d'ail | 100 g de beurre | 50 g de farine | 35 cl de bouillon de volaille | 2 cl de crème fraîche | 3 jaunes d'œufs | 400 g de croûtons bien dorés | 4 brins de ciboulette ciselés | sel | poivre

- Peler l'oignon et le hacher. Peler la gousse d'ail et la hacher.
- Dans une cocotte, faire fondre le beurre et y faire revenir l'oignon et l'ail. Saupoudrer de farine, mélanger et laisser légèrement colorer.
- Verser alors la bière et le fond de volaille. Bien mélanger à l'aide d'un fouet et porter à ébullition. Baisser le feu et faire mijoter 10 minutes.
- Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec la crème et incorporer le mélange dans la soupe.
- Prolonger la cuisson 5 minutes encore. Saler et poivrer.
- Saupoudrer de ciboulette et servir avec des croûtons.

Saveurs océanes

Soupe de parures de poissons

Préparation : 25 min

Cuisson : 55 min

6 personnes

1,5 kg de parures de poissons de mer (têtes, queues, etc.) | 2 oignons | 2 tomates | 4 cuil. à soupe d'huile d'olive | ½ bulbe de fenouil | le zeste d'un citron non traité | 2 gousses d'ail | 1 bouquet garni | quelques croûtons frottés à l'ail | sel | poivre

- Peler l'ail, les oignons et les hacher. Les faire revenir dans une grande cocotte et dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates coupées en morceaux, le zeste du citron râpé, le demi-bulbe de fenouil émincé, le bouquet garni et les parures de poissons. Verser 50 cl d'eau et porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 45 minutes.
- Passer la soupe au moulin à légumes afin de bien écraser tous les ingrédients. Passer alors cette soupe au chinois (fin tamis), afin de récupérer le bouillon sans impureté.
- Laver la cocotte et y verser le bouillon tamisé.

Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Porter à ébullition pendant 5 minutes.

- Saler et poivrer avant de servir avec des croûtons frottés à l'ail.

Soupe d'étrilles au basilic

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

4 étrilles | 2 oignons | 2 carottes |
2 pommes de terre | 2 gousses d'ail |
4 tomates | 25 cl de vin blanc | 4 cuil.
à soupe d'huile d'olive | 4 brins de
basilic | sel | poivre

- Peler les oignons et les hacher. Peler les gousses d'ail et les hacher. Peler les pommes de terre et les carottes et les couper en morceaux. Laver le basilic, le sécher et le ciseler.
- Verser l'huile dans une cocotte et y faire revenir les oignons, l'ail et les carottes. Ajouter les étrilles et les faire bien rougir dans l'huile.
- Ajouter alors le vin blanc, l'eau, les tomates coupées en quartiers et les pommes de terre. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.
- Passer la soupe au moulin à légumes (grille moyenne), puis la repasser à nouveau grille fine.
- Assaisonner et déguster avec un peu de basilic ciselé.

➔ **Notre conseil** : les étrilles se cuisinent vivantes. Pour éviter de les faire souffrir en les déposant dans l'huile chaude, il est possible de les « endormir » quelques minutes en les glissant au congélateur.

Soupe de crabe à la citronnelle

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

500 g de chair de crabe | 1 l de
bouillon de volaille | 2 cuil. à soupe
d'huile d'arachide | 2 oignons |
2 gousses d'ail | 2 bulbes de
citronnelle | 15 g de Maïzena | 2 cuil.
à soupe de sauce nuoc-mâm | 4 brins
de coriandre | sel | poivre

- Délayer la Maïzena dans un verre d'eau. Verser le bouillon dans une cocotte et le porter à ébullition. Y incorporer la Maïzena.
- Pendant ce temps, peler les oignons et les gousses d'ail et les hacher. Émincer finement les bulbes de citronnelle.
- Verser l'huile dans une poêle et y faire revenir l'ail, les oignons et la citronnelle émincée pendant 3 minutes. Ajouter alors la chair de crabe, la coriandre ciselée et le nuoc-mâm. Mélanger encore et prolonger la cuisson 5 minutes.
- Verser cette préparation dans le bouillon. Faire cuire

10 minutes à petit frémissement.

- Servir chaud.

Soupe de crevettes au gingembre

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

12 crevettes roses | 2 oignons |
2 pommes de terre | 2 gousses d'ail |
4 tomates | 25 cl de vin de riz | 4 cuil.
à soupe d'huile d'arachide | 4 brins
de coriandre | 2 cm de racine de
gingembre | sel | poivre

• Peler les oignons et les hacher. Peler les gousses d'ail et les hacher. Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Laver la coriandre, la sécher et la ciseler. Râper la racine de gingembre.

• Verser l'huile dans une cocotte et y faire revenir les oignons et l'ail. Ajouter les crevettes et les faire bien rougir dans l'huile.

• Ajouter alors le vin de riz, l'eau, les tomates coupées en quartiers et les pommes de terre. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.

• Passer la soupe au moulin à légumes (grille moyenne), puis la repasser à nouveau grille fine.

• Assaisonner et déguster avec un peu de coriandre ciselée.

➔ **Notre conseil** : le vin de riz se trouve facilement dans les supermarchés asiatiques. Il est assez bon marché. Il peut cependant être remplacé par du xérès, mais là, il sera légèrement plus cher.

Soupe de moules au safran

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

1,5 kg de moules de bouchot |
4 carottes | ¼ de céleri rave | 50 cl
de vin blanc sec | 1 l de bouillon
de légumes | 2 oignons blancs |
1 bouquet garni | 30 g de beurre |
1 pincée de safran | 25 cl de crème
fraîche | sel | poivre

• Nettoyer les moules comme d'habitude. Peler les carottes et les râper. Râper le céleri rave. Peler les oignons et les émincer.

• Mettre les moules dans une cocotte avec les oignons et le bouquet garni. Verser le vin, couvrir, porter à ébullition et attendre quelques minutes que les moules soient ouvertes. Retirer du feu.

• Récupérer les moules à l'aide d'une écumoire et les ouvrir. Filtrer le jus de cuisson et le faire réduire de moitié dans une casserole.

• Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire revenir carottes et oignons.

- Lorsque le jus a bien réduit, ajouter les moules, les carottes, le céleri, le safran, le bouillon et la crème. Prolonger la cuisson 3 minutes.
- Assaisonner et déguster.

Bisque de crevettes

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

4 personnes

400 g de crevettes roses entières |
1 gousse d'ail | 1 oignon | 1 poireau |
1 pomme de terre | 2 carottes |
1 bouquet garni | 15 cl de vin blanc
sec | ½ verre de cognac | 1 l de
bouillon de légumes (peut être
préparé avec un cube de bouillon
déshydraté) | 3 cuil. à soupe d'huile
d'olive | 4 cuil. à soupe de crème
fraîche épaisse | sel | poivre

- Peler l'ail et l'oignon et les hacher. Laver le poireau et l'émincer. Peler les carottes et les couper en rondelles. Peler la pomme de terre et la couper en cubes.
- Verser l'huile dans une cocotte et y faire revenir l'ail et l'oignon avec le poireau et les rondelles de carotte. Ajouter les crevettes et bien les laisser rougir.
- Verser alors le cognac, le vin blanc et le bouillon. Ajouter le bouquet garni, porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes.

- À l'aide d'un mixeur plongeant, mixer la soupe longuement et la passer dans un chinois (un fin tamis). Assaisonner et ajouter de la crème fraîche avant de servir.

➤ **Notre conseil** : les amateurs pourront déguster cette soupe avec un peu de basilic ciselé.

Soupe de moules à la tomate

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

4 personnes

1,5 kg de moules de bouchot |
8 tomates | 4 oignons | 50 cl de
vin blanc sec | 1 litre de bouillon
de légumes (peut être préparé avec
un cube de bouillon déshydraté) |
1 bouquet garni | 3 cuil. à soupe
d'huile d'olive | 25 cl de crème
fraîche | sel | poivre

- Nettoyer les moules comme d'habitude. Peler les oignons et les émincer. Ébouillanter les tomates avant de les peler et de les couper en quartiers.
- Mettre les moules dans une cocotte avec le bouquet garni. Verser le vin, couvrir, porter à ébullition et attendre quelques minutes que les moules soient ouvertes. Retirer du feu.
- Récupérer les moules à l'aide d'une écumoire et les

ouvrir. Filtrer le jus de cuisson et le faire réduire de moitié dans une casserole.

- Dans une poêle, faire revenir, dans l'huile, tomates et oignons.
- Lorsque le jus a bien réduit, ajouter les tomates, les oignons, le bouillon et la crème. Mixer et prolonger la cuisson 10 minutes.
- Ajouter les moules, assaisonner et déguster.

Soupe de thon au lait de coco et aux petits pois

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min
4 personnes

400 g de thon en boîte | 4 oignons | 4 cuil. à soupe d'huile d'arachide | 1 l de bouillon de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 bulbe de citronnelle | 20 cl de lait de coco | 100 g de petits pois | 6 brins de coriandre | sel | poivre

- Peler les oignons et les hacher. Émincer la citronnelle.
- Verser l'huile d'arachide dans une sauteuse et y faire revenir les oignons et la citronnelle. Compter 5 minutes de cuisson.
- Verser le bouillon et le lait de coco. Ajouter les petits

pois et le thon. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes.

- Laver la coriandre, la sécher et la ciseler.
- Assaisonner la soupe, la servir dans des assiettes creuses et saupoudrer de coriandre ciselée.

Soupe de concombre au saumon fumé

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min
4 personnes

3 échalotes | 2 concombres | 30 g de beurre | 1 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 4 brins d'aneth | 2 tranches de saumon fumé | 4 cuil. à soupe de crème fraîche | sel | poivre

- Peler les échalotes et les hacher. Peler les concombres et les couper en morceaux. Couper les tranches de saumon en lamelles. Laver l'aneth, le sécher et le ciseler.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de concombre et les échalotes.
- Verser le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter la soupe 10 minutes.
- Mixer, assaisonner et servir la soupe dans des assiettes creuses.
- Ajouter dans chaque assiette de la crème, des lanières de saumon et des pluches d'aneth.

Velouté de surimi à la tomate et aux poivrons

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

4 personnes

800 g de tomates | 500 g de surimi |
3 poivrons rouges | 3 oignons | 2 cuil.
à soupe d'huile d'olive | 6 brins de
basilic | sel | poivre

- Passer les poivrons sous le gril du four afin qu'ils noircissent uniformément (pour cela, les retourner en cours de cuisson).
- Lorsque la peau est noire, retirer les poivrons et les peler. Les ouvrir en deux, les égrainer et les couper en lanières.
- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates 1 minute. Les égoutter, les passer sous l'eau froide, les peler, les couper en quartiers et les épépiner.
- Peler les oignons et les hacher. Laver le basilic, l'effeuiller et le ciseler.
- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir doucement les oignons, les lanières de poivron et les quartiers de tomate. Ajouter le surimi.
- Couvrir d'eau et faire cuire la soupe pendant 20 minutes.

- Ajouter le basilic, mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

Soupe de surimi au potiron et au lait de coco

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

4 personnes

400 g de surimi | 1 morceau de
potiron de 800 g | 6 brins de
coriandre | 25 cl de lait de coco | sel |
poivre

- Couper le morceau de potiron en quatre ou cinq. Les poser sur une planche à découper et, à l'aide d'un grand couteau de cuisine, retirer l'écorce et les pépins, si nécessaire. Couper la chair en gros cubes.
- Mettre les cubes dans une grande casserole. Recouvrir d'eau à hauteur des légumes et porter à ébullition. Puis baisser le feu et laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes environ.
- Laver la coriandre, la sécher, l'effeuiller et la ciseler. La mettre dans la casserole.
- Ajouter alors le lait de coco et le surimi.
- Poursuivre la cuisson quelques minutes, puis mixer la soupe et assaisonner.
- Servir chaud.

➔ **Notre conseil** : ne pas hésiter à remplacer l'eau par la même quantité de bouillon de votre choix.

Soupe de coques

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Rinçage : 30 min

4 personnes

1 kg de coques | 2 échalotes |
2 carottes | 1 poireau | 1 bouquet
garni | 2 jaunes d'œufs | 10 cl d'huile
d'olive | sel | poivre

- Mettre les coques dans un récipient d'eau pendant 30 minutes.
- Peler les échalotes et les hacher.
- Verser un filet d'huile dans une sauteuse et y faire revenir les échalotes hachées pendant 5 minutes. Égoutter les coques et les mettre dans la sauteuse. Couvrir la sauteuse pendant 3 à 5 minutes, le temps que s'ouvrent les coquillages. Tamiser alors la préparation dans un chinois.
- Conserver le jus de cuisson dans un récipient. Récupérer les coquillages et les décoquiller. Récupérer la chair. Jeter ceux qui ne seraient pas ouverts.
- Peler les carottes et les couper en rondelles. Retirer les extrémités du poireau, l'inciser dans la longueur et le nettoyer. L'émincer finement.
- Dans un filet d'huile, faire revenir les carottes et le poireau pendant 5 minutes. Ajouter alors le jus de

cuisson des coques, avec 50 cl d'eau, le bouquet garni, saler et poivrer. Porter à ébullition puis baisser le feu.

- Fouetter les jaunes d'œufs avec deux cuillerées à soupe d'eau tiède. Verser le mélange dans la soupe, bien mélanger et laisser la soupe épaissir sans bouillir, pendant 5 minutes encore.

- Répartir les coques dans des assiettes individuelles, verser la soupe par-dessus. Déguster sans attendre.

➔ **Notre conseil** : les amateurs pourront ajouter à cette soupe le zeste d'un citron finement râpé.

Délices d'ailleurs

Tom Kha Gai (Thaïlande)

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

4 personnes

200 g de blanc de poulet |
4 champignons blancs | 2 bulbes
de citronnelle | 5 cm de racine de
galanga | 3 feuilles de lime (en vente
dans les supermarchés asiatiques)
(facultatif) | 1 citron vert | 4 cuil. à
soupe de nuoc-mâm | 1 cuil. à café
de sucre | 50 cl de bouillon de volaille
(il est possible d'utiliser une base
de bouillon déshydraté) | 50 cl de
lait de coco | 1 petit piment rouge
(facultatif) | 4 brins de coriandre | sel

- Couper le poulet en lanières. Émincer finement les bulbes de citronnelle. Râper la racine de galanga. Presser le citron vert pour en recueillir le jus. Hacher le piment rouge. Laver la coriandre, la sécher et la ciseler.
- Dans une cocotte, verser le lait de coco et le bouillon, avec la citronnelle, le galanga et les feuilles de lime. Porter à ébullition, puis baisser le feu.

- Ajouter les lanières de poulet, les champignons émincés, le jus du citron vert, le nuoc-mâm et le sucre. Bien mélanger. Couvrir et prolonger la cuisson 10 minutes encore.
- Ajouter alors le piment rouge haché (il faut être amateur de piquant). Mélanger, compter encore 5 minutes de cuisson. Saler et poivrer.
- Verser la soupe dans des bols individuels, ajouter la coriandre ciselée et servir chaud.

➔ **Notre conseil** : on trouve des racines de galanga dans les supermarchés asiatiques. Elles peuvent être remplacées par des racines de gingembre.

Bortsch (Russie)

Préparation : 25 min
Cuisson : 3 h 30 min
6 personnes

250 g de viande de bœuf (plat de côtes) | 250 g de gîte ou de macreuse de bœuf | 2 carottes | 1 poireau | 2 pommes de terre | 2 navets | ½ chou vert | 2 betteraves | 1 oignon | 1 clou de girofle | 1 gousse d'ail | 1 bouquet garni | 1 petite branche de céleri (5 cm) | vinaigre de vin | 4 cuil. à soupe bien pleines de crème fraîche | sel | poivre

- Peler les carottes et les couper en fins bâtonnets. Faire la même chose avec les pommes de terre et les navets. Retirer les extrémités du poireau, l'inciser dans la longueur et le passer sous l'eau pour bien le nettoyer. L'émincer. Peler les betteraves et les râper. Retirer la base du chou (les parties dures et filandreuses) et l'émincer. Peler l'oignon, et le piquer du clou de girofle. Peler la gousse d'ail.
- Mettre les viandes dans une grande cocotte avec 2 litres d'eau salée. Porter à ébullition.
- Ajouter alors les carottes, les pommes de terre, les navets, l'ail pelé, le bouquet garni, la branche de céleri et l'oignon piqué du clou de girofle.
- Faire cuire à petit frémissement pendant 3 heures en écumant régulièrement si nécessaire.
- Ajouter le chou et les betteraves, saler, poivrer et prolonger la cuisson 30 minutes.
- Verser un filet de vinaigre dans chaque assiette creuse, verser le bouillon et garnir d'une cuillerée à soupe de crème fraîche. Déguster sans attendre.

➔ **Notre conseil** : comme pour le pot-au-feu, on commence par déguster le bouillon, avant de servir les viandes avec de la moutarde, du raifort, des cornichons, etc.

Chorba (Afrique du Nord)

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

6 personnes

200 g de viande d'agneau | 2,5 l de bouillon (volaille, viande, légumes..., éventuellement à base de préparation déshydratée) | 2 oignons | 4 tomates | 2 branches de céleri | 2 carottes | 100 g de petits pois | 100 g de vermicelles (du type cheveux d'ange) | 2 cuil. à soupe de concentré de tomates | 1 pincée de curcuma (ou plus selon le goût) | 1 pincée de paprika (ou plus selon le goût) | 1 pincée de ras-el-hanout (ou plus selon le goût) | 1 pincée de cumin (ou plus selon le goût) | 8 brins de coriandre | huile d'olive | sel | poivre

- Couper la viande en dés. Peler les oignons et les hacher. Couper les tomates en quartiers, laver la coriandre, la sécher et la ciseler. Couper le céleri en morceaux. Couper les carottes en petits dés.
- Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile et y faire revenir les morceaux de viande.
- Pendant ce temps, mettre dans le bol du robot les oignons, les tomates, le céleri et la coriandre et mixer.
- Ajouter ce mélange dans la sauteuse avec la viande. Ajouter également les carottes, le concentré de

tomates et les épices. Bien mélanger, puis verser le bouillon. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes environ.

- Incorporer alors les petits pois et les cheveux d'ange. Prolonger la cuisson 15 minutes.
- Servir chaud dans des assiettes creuses.

Soupe au pain et à l'ail (Espagne)

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

400 g de pain rassis | 6 gousses d'ail | 5 cuil. à soupe d'huile d'olive | 4 œufs | 1 pincée de paprika | sel | poivre

- Couper le pain en tranches de 1 cm d'épaisseur. Peler l'ail et le hacher.
- Verser l'huile dans une cocotte et y faire revenir l'ail à feu doux, ajouter les tranches de pain et le paprika. Quand le pain est bien doré, verser 1 litre d'eau. Saler et poivrer.
- Porter à ébullition, baisser le feu et faire cuire à petit frémissement pendant 5 minutes environ.
- Casser les œufs dans la soupe. Dès qu'ils sont pochés, servir la soupe dans des assiettes creuses.
- Déguster sans attendre.

➔ **Notre conseil** : ceux qui aiment pourront ajouter un

peu de persil plat ciselé à cette soupe au moment de la servir.

Gaspacho (Espagne)

Préparation : 20 min Cuisson : 1 min Réfrigération : 3 h 4 personnes	75 g de mie de pain rassise 15 cl de vinaigre de xérès 1 concombre 1 poivron vert 5 grosses tomates mûres 4 cuil. à soupe d'huile d'olive 2 gousses d'ail 2 oignons 75 cl de bouillon de légumes 4 brins de basilic sel poivre
---	--

- Peler le concombre et le couper en petits dés. Peler le poivron, l'épépiner et le couper en petits dés. Couper le pain en morceaux. Laver le basilic, le sécher et le ciseler.
- Porter une casserole d'eau à ébullition. Y plonger les tomates pendant 1 minute, les égoutter, les peler et les couper en quartiers.
- Verser le bouillon dans un robot mixeur (blender) et ajouter les cubes de pain, les dés de concombre, les tomates, les dés de poivron, l'huile, l'ail et l'oignon pelés. Mixer. Saler et poivrer.
- Glisser la soupe au réfrigérateur pour 3 heures au moins.
- Servir avec un peu de basilic ciselé.

Soupe amérindienne au bœuf haché, au maïs et aux haricots rouges (Canada)

Préparation : 15 min Cuisson : 35 min 4 personnes	500 g de viande de bœuf hachée 2 l de bouillon de bœuf 1 oignon 3 courgettes 2 boîtes de maïs avec le jus 1 boîte de haricots rouges 60 g de beurre 2 branches de céleri 5 cl d'huile d'arachide sel poivre
--	---

- Peler l'oignon et le hacher. Couper en cubes les branches de céleri. Retirer les extrémités des courgettes et les couper en cubes. Ouvrir les boîtes de maïs et celle de haricots rouges.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir la viande pendant 10 minutes, à feu moyen, en mélangeant souvent. Ajouter alors le maïs (avec le jus), l'oignon haché et les cubes de céleri. Prolonger la cuisson 5 minutes encore. Saler et poivrer.
- Verser le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu et prolonger la cuisson 15 minutes. Ajouter haricots rouges et courgettes. Compter 5 minutes encore de cuisson avant de servir dans des assiettes creuses.
- Déguster sans attendre.

Soupe au tofu (Chine)

Préparation : 40 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

1,2 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 200 g de pousses de bambou en conserve | 10 champignons noirs | 250 g de tofu | 3 œufs | 4 brins de coriandre | 2 cm de gingembre frais | 1 cuil. à soupe de sucre en poudre | 1 cuil. à soupe de Maïzena | 5 cl de vinaigre de riz (ou de vinaigre de xérès) | 2 cuil. à soupe de sauce de soja | 1 cuil. à soupe d'huile de sésame | sel | poivre

- Faire tremper les champignons noirs dans un bol d'eau tiède, afin de les réhydrater. Les égoutter et les émincer. Laver la coriandre, la sécher et la ciseler.
- Couper le tofu en dés. Râper le gingembre. Ouvrir la ou les conserves de pousses de bambou, les égoutter et les émincer en fins bâtonnets. Casser les œufs et les battre dans un bol. Délayer la fécule dans un peu de bouillon froid.
- Verser le bouillon dans une cocotte. Incorporer la Maïzena à l'aide d'un fouet et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser le bouillon frémir.

- Sans cesser de fouetter, incorporer alors les œufs battus, la sauce de soja, les pousses de bambou émincées, le gingembre râpé, les champignons, le sucre, le tofu, le vinaigre et l'huile de sésame. Prolonger la cuisson 10 minutes à feu doux. Saler et poivrer.
- Servir dans des bols chinois, saupoudré de coriandre ciselée.

Pho (Vietnam)

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

4 personnes

400 g de faux-filet de bœuf | 400 g de vermicelles de riz | 100 g de soja frais | 6 petits oignons frais | 8 brins de coriandre | 2 l de bouillon de bœuf (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 1 clou de girofle | 1 anis étoilé (badiane) | 6 gousses de cardamome | 1 pincée de muscade râpée | 1 pincée de cannelle | 2 cuil. à soupe de nuoc-mâm | sel

- Faire chauffer le bouillon avec les épices (clou de girofle, anis étoilé, cardamome, muscade râpée, cannelle) et le nuoc-mâm.
- Par ailleurs, faire cuire les vermicelles 3 à 5 minutes dans une grande casserole d'eau salée. Ils doivent être « al dente ». Les égoutter.

- Couper la viande en fines lanières. Blanchir les pousses de soja frais en les plongeant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. Les égoutter. Peler les oignons et les émincer. Laver la coriandre, la sécher et la ciseler.
- Au fond de grands bols, déposer un peu de viande, de vermicelles, d'oignon, et de soja.
- Filtrer le bouillon pour récupérer les épices (clou de girofle, anis étoilé, cardamome). Le verser dans les bols et saupoudrer de coriandre ciselée. Saler et poivrer avant de servir.

Soupe aux petits pois et aux haricots rouges (Mexique)

Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min
4 personnes

1 oignon rouge | 1 poivron rouge |
 2 pommes de terre | 2 gousses
 d'ail | 6 tomates | 1 pincée (ou plus)
 d'origan séché | 1,5 l de bouillon
 de poulet | 200 g de petits pois
 frais | 200 g de haricots rouges (en
 conserve) | 2 avocats | 1 citron | 100 g
 de fromage râpé | 100 g de croûtons |
 huile d'arachide | Tabasco | sel

terre et les couper en dés. Peler les gousses d'ail et les hacher.

- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates 1 minute. Les égoutter, les passer sous l'eau froide, les peler et les couper en quartiers.
- Dans une cocotte, verser de l'huile d'arachide et y faire revenir l'oignon, l'ail et les dés de poivron pendant 5 minutes. Ajouter alors les tomates et les dés de pomme de terre.
- Verser le bouillon. Ajouter l'origan et quelques gouttes de Tabasco (à doser selon le goût). Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
- Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Saler et poivrer.
- Ajouter alors les haricots rouges et les petits pois. Compter 10 minutes de cuisson à feu doux.
- Pendant ce temps, ouvrir les avocats, les dénicher et les couper en dés. Les citronner avec le jus du citron.
- Servir la soupe dans des bols individuels. Présenter à part, dés d'avocat, fromage râpé et croûtons.

➡ **Notre conseil** : à cette soupe, il est possible d'ajouter un peu de viande de bœuf hachée.

- Peler l'oignon rouge et le hacher. Ouvrir le poivron, l'égrainer et le couper en dés. Peler les pommes de

Minestrone (Italie)

Préparation : 30 min	1,5 l de bouillon de volailles ou de légumes (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) 150 g de pâtes courtes ou de spaghettis concassés 3 pommes de terre 2 carottes 2 branches de céleri 100 g de petits pois 100 g de haricots blancs 3 tomates 2 oignons 2 gousses d'ail 1 bouquet de basilic ciselé huile d'olive 1 cuil. à soupe de farine 150 g de parmesan sel poivre
Cuisson : 1 h 40 min	
4 personnes	

- La veille : faire tremper les haricots dans un saladier rempli d'eau froide.
- Le jour même : peler les pommes de terre et les carottes et les couper en petits dés. Couper le céleri en petits morceaux. Peler les oignons et les hacher. Peler les gousses d'ail et les hacher.
- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates. Les rafraîchir sous l'eau froide et les peler. Les épépiner et les concasser.
- Égoutter les haricots et les verser dans une grande cocotte avec les pommes de terre, les carottes, les branches de céleri et les petits pois. Ajouter le bouillon.

Saler, poivrer, porter à ébullition, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant 1 heure.

- Verser un large filet d'huile dans une poêle posée sur le feu et y faire revenir les oignons. Ajouter un peu de farine, remuer à la cuillère en bois. Verser alors l'ail haché, les tomates concassées et le basilic ciselé.
- Bien mélanger, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Incorporer la préparation à la tomate au minestrone. Faire cuire pendant 15 minutes. Ajouter les pâtes dans le minestrone et prolonger la cuisson 15 minutes encore.
- Servir dans des assiettes creuses. Présenter le parmesan à part.

👉 **Notre conseil** : certains amateurs préconisent d'ajouter des lardons dans cette soupe. Pour cela, les faire revenir dans la poêle avec les oignons.

Lassi à la tomate (Inde)

Préparation : 10 min	4 tomates moyennes 10 yaourts nature 1 pincée de curry 10 brins de menthe fraîche 10 brins de coriandre fraîche 12 glaçons sel poivre
Cuisson : 5 min	
4 personnes	

- Porter une casserole d'eau à ébullition et y plonger les tomates pendant 1 minute. Les rafraîchir, les peler

- et les couper en quartiers. Laver les herbes, les sécher et les effeuiller.
- Dans le bol du blender, mettre les tomates, les yaourts, le curry, les herbes et les glaçons. Saler et poivrer.
 - Mixer longuement et servir immédiatement.

Cacik (Turquie)

Préparation : 15 min Cuisson : 15 min 4 personnes	1 gros concombre 3 yaourts nature 100 g de riz blanc 40 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) 4 cuil. à soupe d'huile d'olive 1 gousse d'ail 4 brins d'aneth sel poivre
--	--

- Faire cuire le riz une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante salée (vous reporter aux indications imprimées sur le paquet). L'égoutter.
- Peler l'ail et le hacher. Verser l'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'ail haché pendant 3 minutes. Verser le bouillon et le riz. Porter à ébullition, puis retirer du feu.
- Peler le concombre et le râper. Dans une soupière, le mélanger aux yaourts.
- Laver l'aneth, le sécher et le ciseler. L'ajouter dans la soupière et mélanger. Saler et poivrer.

- Verser la préparation au riz sur la préparation aux yaourts. Bien mélanger et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Soupe miso (Japon)

Préparation : 10 min Cuisson : 15 min 4 personnes	100 g de tofu 4 g de dashi instantané 1 petit morceau d'algue wakame 2 cuil. à soupe de miso 2 petits oignons frais
--	---

- Mettre l'algue wakame dans un bol d'eau froid afin de la réhydrater. La hacher grossièrement.
- Couper le tofu en dés. Peler les oignons et les émincer.
- Dans une cocotte, faire chauffer 70 cl d'eau avec le dashi et le miso. Bien mélanger.
- Ajouter l'algue, les oignons et le tofu.
- Prolonger la soupe à feu doux pendant 10 minutes.
- Déguster chaud.

➡ **Notre conseil** : le dashi est un bouillon d'algues konbu très utilisé dans la cuisine japonaise. Le miso est une pâte de soja. Tous ces produits se trouvent dans les épiceries asiatiques.

Soupe de haricots verts (Luxembourg)

Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h 20 min

4 personnes

400 g de haricots verts | 1 petite carotte | 1 oignon | 1 poireau | 50 g de céleri rave | 2 pommes de terre | 200 g de lard | 20 cl de lait | 10 cl de crème fraîche | 30 g de beurre | sel | poivre

• Couper les haricots en morceaux. Peler la carotte et les pommes de terre, les couper en dés. Peler l'oignon et le hacher. Retirer les extrémités du poireau et le couper en petits morceaux. Couper le céleri en dés. Couper le lard en morceaux.

• Faire fondre le beurre dans une cocotte, y faire revenir l'oignon, les haricots, les dés de carotte, les morceaux de poireau, les dés de céleri et le lard. Bien mélanger. Verser de l'eau à hauteur des ingrédients. Porter à ébullition, baisser le feu et faire mijoter pendant 1 heure à feu doux.

• Ajouter alors les pommes de terre et le lait. Prolonger la cuisson 20 minutes, puis verser la crème et assaisonner.

• Servir cette soupe, très copieuse, dans des assiettes creuses.

➡ **Notre conseil** : pour obtenir une soupe moins épaisse, ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau.

Soupe de pois cassés (Canada)

Préparation : 25 min

Cuisson : 2 h 35 min

Trempe : 1 nuit

4 personnes

150 g de pois cassés secs | 1 oignon | 1,2 l de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 100 g de jambon blanc en tranche(s) épaisse(s) | 2 brins de basilic | 1 pincée de thym séché | 1 pincée de romarin séché | 30 g de beurre | sel | poivre

• La veille : faire tremper les pois cassés dans un récipient rempli d'eau.

• Le jour même : peler l'oignon et le hacher. Couper le jambon en petits dés. Laver le basilic, le sécher et le ciseler.

• Faire fondre le beurre dans une grande cocotte, y faire revenir l'oignon pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il commence à colorer. Ajouter les pois égouttés, les dés de jambon et verser le bouillon. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures.

• Ajouter le basilic, le thym et le romarin. Prolonger la cuisson 30 minutes encore. Assaisonner.

• Déguster bien chaud.

➡ **Notre conseil** : dans cette soupe d'hiver, il est possible de remplacer le jambon par du lard coupé en dés.

La soupe est prête lorsque les pois se délitent pour former un mélange épais. Tant que ce n'est pas le cas, il est nécessaire de prolonger la cuisson. Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.

Soupe de clam (États-Unis)

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

4 personnes

12 clams | 300 g de pommes de terre | 1 oignon | 100 g de lardons | 200 g de lait concentré non sucré | 25 cl de lait | 20 g de beurre | 1 cuil. à café de Maïzena | 4 brins de persil | sel | poivre

- Brosser les clams sous un filet d'eau. Les mettre dans une casserole, les couvrir d'eau à hauteur, et porter à ébullition 2 à 3 minutes, le temps que les coquillages s'ouvrent.
- Récupérer les clams à l'aide d'une écumoire et filtrer le jus de cuisson. Le conserver pour la suite de la recette.
- Décoquiller les clams et retirer la peau qui les entoure.
- Peler l'oignon et le hacher. Peler les pommes de terre et les couper en petits dés.
- Dans une grande sauteuse, faire dorer les lardons sans ajouter de matière grasse. Les retirer et faire

revenir l'oignon dans la graisse des lardons, jusqu'à coloration.

- Remettre alors les lardons dans la sauteuse avec les pommes de terre, le persil et l'eau de cuisson des clams. Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire.
- Couper les clams en morceaux. Les ajouter dans la sauteuse avec le lait concentré. Poursuivre la cuisson 5 minutes encore.
- Mélanger la Maïzena et le lait froid. L'ajouter dans la sauteuse avec le beurre. Saler et poivrer. Faire chauffer sans faire bouillir pendant 5 minutes.
- Déguster chaud.

Soupe au cheddar (États-Unis)

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

4 personnes

250 g de cheddar râpé | 30 g de beurre | 1 oignon frais | 1 carotte | ½ poivron | 1 branche de céleri | 1 cuil. à soupe de farine | 80 cl de bouillon de volaille (peut être préparé avec un cube de bouillon déshydraté) | 20 cl de lait | sel | poivre

- Peler la carotte et la râper. Peler l'oignon et le hacher. Couper le demi-poivron en fines lanières. Émincer finement la branche de céleri.

- Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir l'oignon, la carotte, les lanières de poivron et le céleri. Compter 8 minutes à feu doux afin que les légumes soient fondants.
- Saupoudrer alors de farine, bien mélanger et ajouter le bouillon froid petit à petit.
- Faire épaissir la soupe à feu moyen sans cesser de mélanger.
- Incorporer alors le fromage râpé. Puis verser le lait petit à petit pour obtenir la consistance désirée : la soupe doit avoir la consistance d'une crème un peu épaisse.
- Mixer la soupe et assaisonner avant de servir.

Index des recettes

En direct du potager.....	7
Soupe d'orties.....	7
Soupe d'orties au fromage de chèvre frais.....	8
Soupe d'asperges blanches.....	9
Soupe d'asperges blanches à la ricotta.....	10
Crème d'asperges vertes.....	11
Soupe de mâche aux copeaux de parmesan.....	12
Velouté d'asperges vertes au Boursin.....	12
Soupe à la betterave.....	13
Crème de pois chiches.....	14
Soupe de fèves.....	15
Soupe de pommes de terre à la coriandre.....	16
Soupe à la betterave et au fromage frais.....	17
Soupe poireaux-pommes de terre.....	17
Velouté de poireaux au curry.....	19
Soupe de lentilles orange au curry.....	20
Soupe à la tomate et au basilic.....	20
Soupe froide à la courgette et à la tomate.....	21
Soupe froide d'avocat au fromage frais.....	22
Soupe de carottes au gingembre et au citron vert.....	23
Soupe froide à l'ail et aux amandes.....	24
Soupe de carottes à la clémentine.....	25
Soupe froide tomate-melon.....	26
Velouté de betterave au yaourt et au cumin.....	27

Soupe à la tomate et aux pommes de terre	27
Soupe de potimarron au gingembre et à l'orange.....	28
Soupe à la tomate et à l'œuf, à l'autocuiseur.....	29
Velouté de potiron au persil plat.....	30
Soupe de potiron au lait de coco	31
Crème de potiron	32
Velouté de potiron au fromage frais	33
Velouté de champignons	34
Crème de lentilles orange au gingembre	35
Soupe froide au concombre	36
Soupe de patates douces et carottes au galanga et à la citronnelle	37
Velouté froid au yaourt, au concombre et à la menthe	38
Velouté de courgettes au basilic.....	38
Soupe de potiron à la citronnelle et à la noix de coco	39
Soupe de pois chiches au fromage frais.....	40
Soupe de haricots blancs au cumin	41
Crème de courgettes.....	42
Velouté de courgettes au fromage de chèvre frais	43
Soupe de légumes.....	44
Soupe de navets à la pomme et au curry	45
Velouté de navets.....	46
Velouté de légumes du soleil	46
Velouté de patates douces à la coriandre	48
Soupe de patates douces au curry et au lait de coco ...	48
Velouté de patates douces au roquefort	49
Velouté de carottes au cumin	50

Velouté de carottes à la coriandre et au fromage de chèvre frais	51
Soupe de mâche à la pomme	52
Velouté de potimarron au persil plat	53
Velouté de laitue aux amandes et au fromage frais.....	53
Soupe d'épinards au chèvre.....	54
Velouté de chou-fleur à la crème	55
Velouté de chou-fleur au bleu.....	56
Velouté de brocolis à la ricotta.....	56
Soupe épaisse de lentilles au bacon	57
Soupe de petits pois à la menthe	58
Crème de petits pois	59
Crème de petits pois au parmesan.....	60
Soupe de poivrons	61
Soupe à la tomate et aux poivrons.....	62
Velouté de courgettes aux poivrons	63
Velouté d'endives.....	64
Velouté de panais au curry	65
Velouté de panais à la coriandre et au fromage de chèvre frais	66
Soupe de haricots verts.....	67
Riz, pâtes et céréales	69
Soupe à l'orge perlé, aux poireaux et aux pommes de terre	69
Soupe à l'orge perlé, aux carottes et à la coriandre.....	70
Soupe à l'Ebly et au bœuf.....	71
Soupe à l'Ebly, tomates et courgettes.....	72
Soupe au jus de tomate et aux perles du Japon	73

Soupe à la crème et aux perles du Japon	74
Soupe de maïs aux poivrons	75
Crème de maïs	76
Bouillon de volaille aux pâtes alphabet	76
Soupe aux vermicelles et à la tomate	77
Soupe de vermicelles au curry	78
Soupe au riz aux poireaux	79
Soupe de riz aux courgettes	80
Soupe de petit épeautre à la tomate et au parmesan	81
Soupe de petit épeautre aux légumes	82
Soupe de boulgour au poulet	83
Soupe de boulgour aux légumes	84
Soupe de kamut à la betterave	85
Soupe de riz complet au citron	86

Soupes au fromage 87

Soupe au fromage de chèvre et au vin blanc	87
Soupe au comté	88
Soupe au bleu	89
Soupe aux légumes et au comté	90
Soupe de courgettes à la cancoillotte	91
Soupe au beaufort et au vin blanc	92
Soupe au maroilles	93
Soupe poireaux pommes de terre au munster	94
Soupe de patates douces au cheddar	95
Soupe de carottes à la mimolette et au cumin	96

Soupes du terroir 97

Garbure du Sud-Ouest	97
----------------------------	----

Bouillabaisse méridionale	99
Soupe à l'oignon lyonnaise	101
Soupe gratinée parisienne	102
Soupe au lait à la normande	103
Soupe au pain	104
Soupe corse au lard et aux légumes	105
Soupe aux marrons comme en Lozère	106
Soupe au pistou	107
Gaudes	108
Soupe au chou	109
Pochouse	110
Toro (soupe basque)	112
Soupe aux poissons de roche	113
Cotriade	114
Soupe au bruccio sec	115
Soupe à la bière	116

Saveurs océanes 117

Soupe de parures de poissons	117
Soupe d'étrilles au basilic	118
Soupe de crabe à la citronnelle	119
Soupe de crevettes au gingembre	120
Soupe de moules au safran	121
Bisque de crevettes	122
Soupe de moules à la tomate	123
Soupe de thon au lait de coco et aux petits pois	124
Soupe de concombre au saumon fumé	125
Velouté de surimi à la tomate et aux poivrons	126
Soupe de surimi au potiron et au lait de coco	127

Soupe de coques 128

Délices d'ailleurs..... 131

Tom Kha Gai (Thaïlande)..... 131

Bortsch (Russie) 132

Chorba (Afrique du Nord)..... 134

Soupe au pain et à l'ail (Espagne) 135

Gaspacho (Espagne) 136

Soupe amérindienne au bœuf haché, au maïs et

aux haricots rouges (Canada) 137

Soupe au tofu (Chine) 138

Pho (Vietnam)..... 139

Soupe aux petits pois et aux haricots rouges

(Mexique)..... 140

Minestrone (Italie)..... 142

Lassi à la tomate (Inde)..... 143

Cacik (Turquie)..... 144

Soupe miso (Japon) 145

Soupe de haricots verts (Luxembourg) 146

Soupe de pois cassés (Canada) 147

Soupe de clam (États-Unis) 148

Soupe au cheddar (États-Unis) 149

Dans la collection MiniGuides ecoLibris :

ISBN	Code	Titre
978-2-87515-002-8	44 2910 6	La Manipulation
978-2-87515-003-5	44 2911 4	L'Anglais des affaires
978-2-87515-004-2	44 2912 2	L'Intelligence émotionnelle
978-2-87515-005-9	44 2913 0	La PNL
978-2-87515-006-6	44 2914 8	Des prénoms au top
978-2-87515-007-3	44 2915 5	Jus et cocktails Santé
978-2-87515-008-0	44 2917 1	Trouver le bonheur
978-2-87515-009-7	44 2918 9	Entraîner sa mémoire
978-2-87515-015-8	44 2921 3	En finir avec le stress
978-2-87515-017-2	44 2923 9	Le Langage du corps
978-2-87515-012-7	44 2919 7	Verrines gourmandes éco
978-2-87515-016-5	44 2922 1	Folles Salades éco
978-2-87515-018-9	44 2924 7	On dîne avec les doigts
978-2-87515-019-6	44 2925 4	Mini-Cuisine d'été
978-2-87515-026-4	44 2931 2	Recettes faciles et vite prêtes avec ma touche perso
978-2-87515-027-1	44 2926 2	Tartes gourmandes et éco
978-2-87515-028-8	44 2927 0	Recettes de l'étudiant
978-2-87515-029-5	44 2928 8	Cueillette et recettes de champignons
978-2-87515-030-1	44 2929 6	Conversations en anglais
978-2-87515-031-8	44 2930 4	Bien débiter la guitare
978-2-87515-032-5	44 2932 0	Mini-Cuisine d'hiver
978-2-87515-033-2	44 2933 8	Soupes toutes simples et éco

Soupes toutes simples et éco

Délices pour gourmets et petits budgets

Fumantes et revigorantes, elles annoncent l'hiver et sont championnes pour régaler toute la famille, ce sont... les soupes, bien sûr ! Avec ce MiniGuide, découvrez plus de 140 recettes de soupes, veloutés, bouillons et autres potages. Bien de chez nous ou plus exotiques, elles nous réconfortent et font aimer l'hiver. En direct du potager, enrichies de fromage, de céréales, de viande ou de produits de la mer, faites le plein d'idées !

Toutes simples, les soupes de Camille ont un avantage supplémentaire : elles sont économiques ! À partir de 0,50 € par personne, une soupe repas, c'est extra et le plus souvent une source de fibres et de vitamines. À la carte, par exemple : crème de petits pois au parmesan, velouté de haricots blancs au cumin, lassi à la tomate, soupe corse au lard et aux légumes, minestrone, soupe de parures de poisson... Vite, à la soupe !

Camille Schaeffer est journaliste gastronomique et auteur des Verrines gourmandes et éco ainsi que des Folles Salades éco chez Ixelles éditions

3,90 €

Prix TTC valable en France

Couverture : Olivier Frenot

Photos : © Nikouline/Sucré Salé

Classification : Cuisine

Ixelles éditions

www.ixelles-editions.com

44 2933 8 X 2009

ISBN: 978-2-87515-033-2



9 782875 150332