



Le livret des recettes

Petit salé aux lentilles revisité

Par Pascal Blot

INGRÉDIENTS :

- 1 morceau de petit salé
- 3 litres d'eau
- Bouquet garni
- Carottes
- 500g oignons
- 1kg de lentilles vertes
- 1 bouquet de coriandre
- 1 morceau de gingembre râpé
- 2 c à soupe de cumin en poudre
- 1 c à soupe de curry
- 5 gousses d'ail

PRÉPARATION :

Faire cuire le petit salé dans le bouillon 1h30 à feu doux. Réserver.

Éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans une cocotte. Mettre 800g de lentilles et les faire revenir 10mn. Mettre le bouillon du petit salé et faire cuire 25mn à feu doux. Mixer.

Cuire les 200g de lentilles restantes au bouillon pendant 25mn. Mettre un morceau de gingembre râpé.

Ajouter l'ensemble aux lentilles mixées et laisser mijoter 5mn à feu doux.

Couper le petit salé en petits dés . Ajouter la coriandre fraîche hachée et bien mélanger.

Servir la soupe avec une cuillère de petit salé froid.



Potiron bleu des Causses

Par Anne Delemazure

INGRÉDIENTS :

- 500g de potiron
- 250 g de bleu
- 10 cl de lait
- 45 cl de crème liquide
- 2 échalotes
- 25 g de beurre
- 15 cl de vin blanc sec
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Coupez la pulpe de potiron en dés. Mettez-les dans une casserole, versez le lait et faites cuire 20 mn environ. Mixez et filtrez en ajoutant 5 cl de crème.

Epluchez les échalotes, ciselez-les et faites-les blondir dans le beurre. Mouillez de vin, faites réduire puis ajoutez le reste de crème. Dès l'ébullition, retirez du feu et incorporez le bleu en l'émiettant. Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la crème de bleu dans des assiettes creuses ou dans des bols, ajoutez le velouté de potiron.



Soupe à l'huile essentielle

Par Paule et Jean-Marie Soler Nadal

INGRÉDIENTS :

- 5 carottes
- 1 navet
- 1 oignon
- 1 patate douce
- 1 cm de racine de gingembre
- 6 gouttes d'huile essentielle de coriandre
- 200ml de crème de coco
- 1 piment oiseau

PRÉPARATION :

Laver et éplucher les légumes. Les couper en petits cubes, les mettre dans une cocotte avec le gingembre et le piment. Couvrir d'eau et laisser cuire.

Ajouter le lait de coco et les gouttes d'huile essentielle. Déguster bien chaud.



Création de légumes de l'instant

Par Clarence Akbar

INGRÉDIENTS :

- 1/2 oignon
- Huile d'olive
- Courge (potiron, citrouille, potimarron ou butternut)
- 1 patate douce
- 1 courgette
- 1 pomme de terre
- 1 morceau de céleri rave
- Coriandre fraîche
- Une pincée de noix de muscade
- Sel, poivre
- 2 cubes de bouillon de légumes

PRÉPARATION :

Eplucher les légumes et les couper en lamelles.

Faire blondir l'oignon dans l'huile d'olives puis ajouter le reste des ingrédients à l'exception de la coriandre fraîche.

Mouiller avec le bouillon et laisser cuire le temps nécessaire. Mixer, ajouter la coriandre ciselée au moment de servir.



Soupe Frik tunisienne

Par Rym

INGRÉDIENTS :

- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 4 c à soupe de boulgour
- ¼ bouquet de persil
- 5 gousses d'ail
- huile d'olive
- 1,5 c à soupe de concentré de tomates
- 2 c à café de sel
- 2 c à café de piment moulu
- ½ c à café de poivre
- 1 c à café de curcuma

PRÉPARATION :

Dans un fond d'huile d'olive, dans une grande marmite, mettre l'oignon haché menu, la tomate concentrée et les épices. Faire revenir à feu moyen pendant 2 minutes, puis mouiller avec 2l d'eau bien chaude. Laisser cuire à partir de l'ébullition pendant 45 minutes à couvert.

Au bout de 15 minutes, ajouter le boulgour. Puis 10 minutes après, ajouter la carotte épluchée, lavée et râpée grossièrement, ainsi que le céleri haché.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter l'ail écrasé et le persil haché.

Savourer bien chaud, arrosé de quelques gouttes de citron.



Minestrone d'automne

Par Laure de la Loge

INGRÉDIENTS :

- 1 belle courge d'olive
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 poireaux
- 2 branches de céleri
- 1 boîte de pulpe de tomate
- Croûte de parmesan
- Sel poivre

PRÉPARATION :

Faire revenir dans l'huile d'olive tous les ingrédients, recouvrir généreusement d'eau. Servir lorsque les légumes sont tendres



Soupe tomates vermicelles

Par les Louveteaux

INGRÉDIENTS :

- Tomates
- Oignons
- Concentré de tomates
- Huile olive

PRÉPARATION :

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter les tomates, le concentré et les vermicelles.

Couvrir d'eau et laisser cuire le temps nécessaire.

Si la soupe est trop acide, on ajoute un peu de sucre.



Soupe des filles

Par 4 copines

INGRÉDIENTS :

- 16 tomates
- 8 courgettes
- 7 pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de piment d'espelette
- 2 cubes de bouillon
- Sel poivre

PRÉPARATION :

Éplucher les pommes de terre et couper tous les légumes en petits morceaux Faire revenir les courgettes avec un peu d'huile.

Mettre le tout dans la cocotte minute, faire cuire sous pression pendant 15mn.

Mouliner et servir.



Soupe potiron carottes noisettes

Par **Nicolas Beaudé**

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron épluché
- 500g de carottes
- 300g de champignons
- 2 oignons
- 125g de poudre de noisettes

PRÉPARATION :

Faire revenir les carottes et potimarron avec l'oignon. Faire revenir les champignons à la poêle pour que l'eau s'évapore. Mette le tout dans une cocotte et laisser cuire 15mn.



Soupe aux marrons et poires

Par Peggy Pradeau Hamelin

INGRÉDIENTS :

- 1 oignon
- 2 poires
- 500g de marrons sous vide cuits
- Fourme d'ambert, pour le service

PRÉPARATION :

Faire revenir les oignons. Ajouter les poires et les marrons. Saler, poivrer, couvrir d'eau.

Cuire 20mn, mixer et ajouter quelques morceaux de fourme d'ambert au moment de servir. Déguster.



Soupe à l'oignon

Par Claire Amiraux

INGRÉDIENTS :

- 9 oignons
- huile d'olive
- 2 c à soupe de maïzena
- 3 litres de bouillon
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Faire revenir très doucement les oignons dans 3 c à soupe d'huile d'olive.

Quand ils sont translucides, ajouter la maïzena et le bouillon.

Saler, poivrer et laisser cuire 45mn.



Soupe de pois cassés au lard

Par Nicole Lecourieux

INGRÉDIENTS :

- 300 g de blancs de poireaux
- 150 g de carottes
- 2 oignons
- 300 g de pois cassés
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1,5 litre d'eau
- une c à café rase de « bouquet garni » en poudre (ou du thym et du laurier en branche, mais dans ce cas, il faut les enlever en fin de cuisson)
- sel, poivre
- 2 tranches de lard fumé ou un paquet de lardons

PRÉPARATION :

Laver et éplucher tous les légumes et les couper en petits morceaux.

Mettre les pois cassés dans une passoire et les rincer à l'eau froide.

Dans un faitout ou une grosse casserole, faire revenir pendant 5 mn, sur feu doux, les oignons et les poireaux dans l'huile en remuant régulièrement.

Ajouter l'eau et porter à ébullition.

Ajouter les pois cassés, les carottes et le bouquet garni.

Saler et poivrer au goût.

Pendant la cuisson de la soupe, faire revenir le lard coupé en petits morceaux. Et réserver.

Quand les pois cassés sont bien tendres, mixer finement.

Servir bien chaud en ajoutant des lardons dans chaque bol.



Velouté aux asperges

Par Hélène Stéphan

INGRÉDIENTS :

- asperges
- Oignons
- Courgettes
- Maïzena
- Beurre
- Lait
- Sel , estragon, poivre

PRÉPARATION :

Éplucher les asperges, les cuire à la vapeur avec les courgettes

Faire rissoler les oignons dans le beurre. Ajouter les asperges et les courgettes cuites et un peu de lait.

Mixer. Lier avec un peu de maïzena. Ajouter sel poivre et estragon et déguster bien chaud.



Soupe du comité

Par le Comité du Centre 72

INGRÉDIENTS :

- 1 boule de céleri
- 6 courgettes
- 2 carottes
- 1 poivron
- 1 grosse tranche de potiron
- 200g de pois cassés pré-cuits
- 2 c à soupe de curry
- 1c à soupe de piment d'espelette
- 400ml de lait de coco

PRÉPARATION :

Eplucher et émincer tous les légumes. Les faire revenir avec le curry et les pois cassés. Couvrir d'eau et laisser mijoter 40mn. Mixer, ajouter le piment d'espelette et le lait de coco. Vérifier l'assaisonnement et servir.



Crème de lentilles épicée

Par Jennifer Coupry

INGRÉDIENTS :

- 220g de lentilles corail
- 200ml de lait de coco
- 2 oignons
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 c à café de cumin en poudre
- 1/2 c à café de curcuma
- 6 gousses de cardamome
- 1 bâton de cannelle
- 1 c à soupe de jus de citron vert

PRÉPARATION :

Éplucher et couper les tomates en dés. Éplucher l'ail et les oignons et les émincer finement.

Mettre les oignons, l'ail, tous les épices et les lentilles dans une casserole. Ajouter 1 litre d'eau et porter à ébullition puis faire cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Retirer la cardamome et la cannelle puis mixer.

Réserver un peu de lait de coco pour le service et ajouter le reste au mélange. Ajouter le jus de citron vert.

Vous pouvez ajouter quelques graines de cumin pour le service.



Soupe de saison

Par Dominique Girou

INGRÉDIENTS :

- 1 potimarron
- 1 patate douce
- 1 courge butternut
- Quelques carottes
- 2 poireaux
- 2 navets
- 2 oignons
- Herbes et épices

PRÉPARATION :

Éplucher et couper tous les légumes. Mettre dans une cocotte avec les herbes et les épices, couvrir d'eau et faire cuire une vingtaine de minutes.

Mixer, c'est prêt.



Chorba algérienne

Par Djora Hammar

INGRÉDIENTS :

- 4 oignons, 2 gousses d'ail
- 4 carottes
- 2 tomates
- 2 pommes de terre
- 500g d'agneau en petits cubes
- 1 grande courgette
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1c à soupe de ras el hanout et de cumin

PRÉPARATION :

Faire revenir les légumes et la viande dans l'huile d'olive avec la moitié du ras el hanout, du cumin et le paprika. Ajouter de l'eau (8l). Faire cuire 40mn

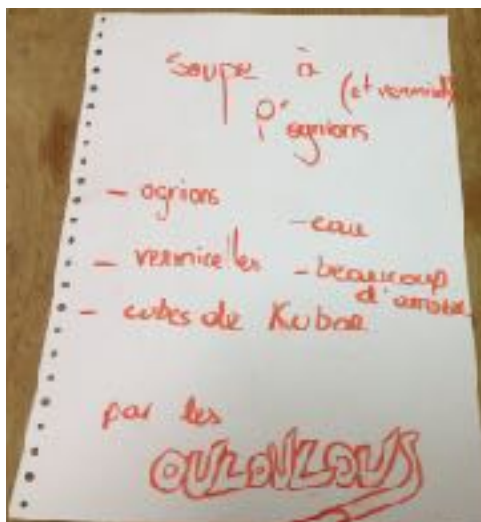
Ajouter 1 c à soupe de concentré de tomates. Faire cuire 3 mn puis ajouter 500g de vermicelles et la coriandre ciselée

5mn de cuisson et déguster



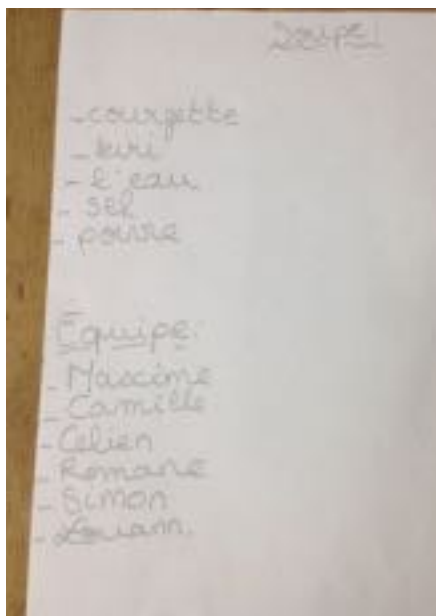
Soupe oignons vermicelles

Par les Eclaireurs



Soupe Courgettes - Kiri

Par les Eclaireurs



Soupe délicieuse

Par les Eclaireurs

