



Le livret des recettes

VELOUTE D'AUTOMNE

Par Anne-Marie Gauthier

INGRÉDIENTS :

- 1 potimarron d'1kg
- 1 courge musquée de 2kg500
- 3 gros oignons doux
- 1 pot de crème fraîche
- quelques brins de persil coupés fin
- du comté râpé
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Mettre les courges à la vapeur quelques minutes pour enlever la peau.

Couper les 2 courges en morceaux et les oignons en rondelles.

Faire suer les oignons dans une poêle puis les mettre dans une casserole avec les courges et de l'eau. Faire cuire et mixer en ajoutant la crème fraîche.

Saler, poivrer et servir avec du persil et du comté



SOUPE AUX POIS CASSES

Par Marie-Claude Vignolly

INGRÉDIENTS :

- 2 ou 3 oignons
- 3 tiges de céleri
- 600g de pois cassés
- 2 ou 3 cubes de bouillon de légumes
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Faire rissoler les oignons, ajouter les tiges de céleri coupées en petits morceaux, puis les pois cassés.

Ajouter de l'eau largement, avec 2 ou 3 cubes de bouillon de légumes.

Laisser cuire 50 minutes environ.

Mixer, ajouter de l'eau selon la consistance souhaitée. Salez, poivrez.

Et régalez-vous...



VELOUTE DE COURGES

Par Anne Delemazure

INGRÉDIENTS :

- 1 courge
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 2 cubes de fromage fondu (type kiri)
- 20cl de crème fraîche ou de soja cuisine

PRÉPARATION :

Laver la courge (et l'éplucher si nécessaire).

Couper en morceaux d'1 cm d'épaisseur.

Verser dans une casserole, couvrir d'eau salée, faire cuire 30 mn (ou 10 mn en auto-cuiseur).

Ajouter les cubes de bouillon et de fromage fondu.

Mixer.

Ajouter de la crème fraîche (ou 1 brique de 20 cl de soja cuisine)

Remuer et servir !



SOUPE DE CHOU-FLEUR AU CUMIN

Par Sandrine Maurot

INGRÉDIENTS :

- 500 g de chou-fleur
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 40 à 50 cl d'eau
- ½ litre de lait (entier de préférence)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de graines de cumin en supplément pour la décoration

PRÉPARATION :

Laver le chou-fleur et le couper en bouquets.

Eplucher et émincer l'oignon.

Dans une cocotte, faire griller les graines de cumin dans un peu d'huile.

Ajouter l'oignon et faire revenir. Mettre le chou-fleur, le lait et l'eau, saler.

Porter à ébullition puis laisser frémir à feu doux 10 à 15 mn.

Mixer, rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer de graines de cumin.



SOUPE COULEUR D'AUTOMNE

Par Véronique Polaud

INGRÉDIENTS :

- 2 grosses parts de potiron
- 4 grosses carottes
- 3 gros panais
- noix de muscade
- piment d'Espelette
- crème fraîche

PRÉPARATION :

Eplucher et couper grossièrement les légumes, les faire braiser avec de l'huile ou du beurre selon le goût de chacun, ajouter de l'eau à convenance.

Faire cuire.

Mixer.

Ajouter de la noix de muscade râpée (presque une demie, pour la fête de la soupe).

Ajouter du piment d'Espelette à convenance.

Ajouter une bonne cuillère à soupe de crème fraîche avant de servir.

Si envie, saupoudrer de persil



SOUPE AU POTIRON

Par Nicole Lecourieux

INGRÉDIENTS :

- 1 potiron,
- 1 blanc de poireau,
- des oignons,
- de la crème fraîche

PRÉPARATION :

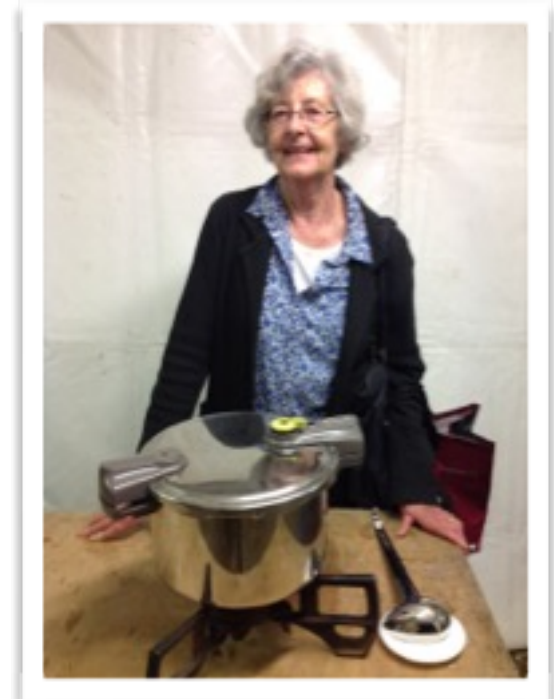
Laver, éplucher et couper les légumes en petits morceaux.

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile, ajouter le poireau et le potiron.

Laisser brunir quelques minutes puis couvrir d'eau.

Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mixer, saler, poivrer et ajouter la crème fraîche.



SOUPE DE PATATES DOUCES

Par Claude Farcy

INGRÉDIENTS :

- 1 oignon
- 5 patates douces
- 2 branches de céleri
- 1 cube de bouillon de légumes

PRÉPARATION :

Faire revenir les oignons, ajouter les autres ingrédients et de l'eau, sel et poivre, mixer et ajouter de la crème fraîche.



SOUPE DE LEGUMES FRAICHEMENT CUEILLIS

Par les Louveteaux

INGRÉDIENTS :

- poireaux
- carottes
- courges
- pommes de terre
- eau
- sel et poivre

PRÉPARATION :

Prenez une vingtaine de louveteaux. Proposez-leur une cueillette en Ile de France suivie d'un grand jeu et d'un bon goûter.

Une fois les légumes cueillis en quantité suffisante, les laver, les éplucher et les couper en gros morceaux.

Recouvrir d'eau et laisser cuire une quarantaine de minutes.

Mixer, saler, poivrer et déguster



SOUPE POTIRON CHATAIGNES

Par Anne Delemazure

INGRÉDIENTS :

- 2 tiers de potiron
- 1 tiers de châtaignes décortiquées
- sel
- 2 pommes de terre

PRÉPARATION :

Eplucher le potiron, le couper en morceaux et le mettre dans une cocotte minute.
Ajouter les châtaignes épluchées et les pommes de terres coupées en morceaux.
Ajouter 1 litre d'eau, du sel et faire cuire 10mn une fois la cocotte sous pression.
Mixer et servir chaud.



SOUPE POTIRON CAROTTES ORANGES

INGRÉDIENTS

- 200g de carottes
- 600g de potiron
- 1 pomme de terre
- 1c à café de cumin en poudre
- 1 orange
- 3 kiris
- Sel poivre

PRÉPARATION :

Couper les légumes et les faire cuire dans de l'eau avec un cube ou du sel et le cumin.

Mixer avec le kiri.

Assaisonner et ajouter le jus de l'orange et les zestes.



VELOUTE DE COURGE SHIATSU ET CREME DE PARMESAN

Par Laure de la Loge

INGRÉDIENTS :

Pour le velouté:

- 1 courge shiatsu
- 1 gros oignon
- 1 cuillère de purée d'amandes complète
- 2 bonnes cuillères d'huile d'olive

Pour la crème de parmesan:

- 20 cl de crème de lait de chèvre
- 20 cl de lait d'amandes
- 75 gr de parmesan râpé
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Faire fondre l'oignon dans l'huile d'olive.

Ajouter les morceaux de courge et les cuire 1 min dans le beurre avec l'oignon en remuant.

Couvrir d'eau et porter à ébullition.

Baisser le feu et cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté très fin.

Ajouter la purée d'amandes diluée jusqu'à une consistance de pâte à crêpes un peu épaisse.

Assaisonner de sel.

La crème de parmesan:

Dans une casserole, porter le lait, la crème et le parmesan à ébullition, baisser le feu et remuer jusqu'à ce que le parmesan soit complètement fondu.

2 tours de poivre et mélanger au velouté juste avant de servir.



SOUPE PREFEREE

Par la famille Reusse

INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut
- 3 courgettes
- 1 pomme de terre moyenne
- 4 carottes
- 4 blancs de poireaux
- 1 navet
- 1 oignon
- 2 branches de persil
- 1 bouquet garni
- 250 de poitrine fumée coupée en petits lardons
- crème fraîche
- pâtes alphabet
- jambon cru

PRÉPARATION :

Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux. Les faire cuire tous ensemble dans de l'eau.

A part dans une petite casserole, faire revenir les lardons à sec. Quand ils sont bien dorés, déglacer à la crème fraîche puis les ajouter aux légumes et mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement.

Faire cuire les pâtes alphabet à part et les ajouter en fin de cuisson.

Servir avec des petits morceaux de jambon cru.



SOUPE DE POIS CASSES AU LARD

Par Sandrine Maurot

INGRÉDIENTS :

- 300 g de blancs de poireaux
- 150 g de carottes
- 2 oignons
- 300 gr de pois cassés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1,5 litre d'eau
- une cuillère 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.

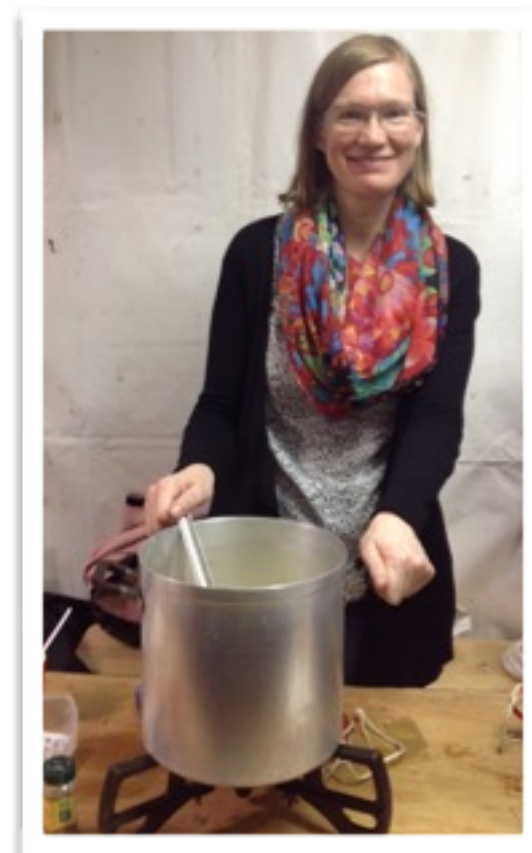
Ajouter les pois cassés, les carottes et le bouquet garni.

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.



SOUPE SAVOYARDE ET PORMONIER

Par Pascal Blot

INGRÉDIENTS :

Pour la soupe:

- base tartiflette (pomme de terre sautées + lardons + oignons+ Reblochon gratinés au four) mixée avec bouillon de volaille(1kg tartiflette + 1 litre bouillon).

Pour la saucisse Pormonier :

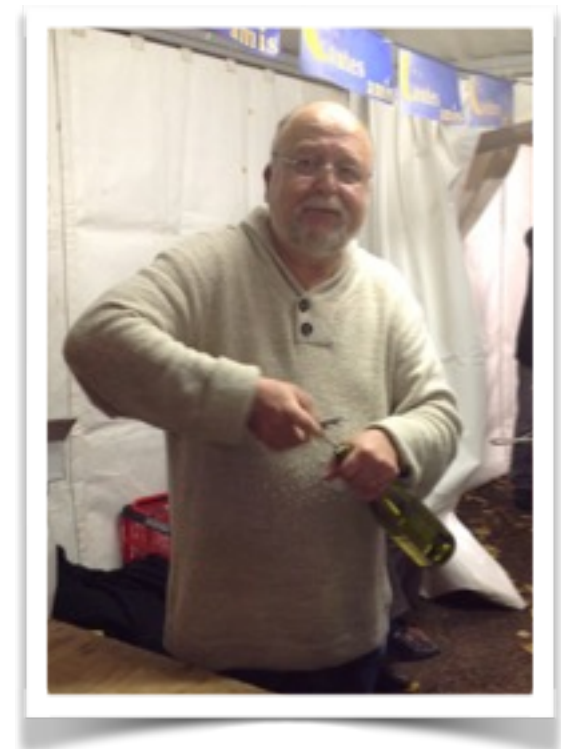
- cette saucisse savoyarde est constituée de 40% de poitrine de porc Hachée & 60% de Blettes (cotes et feuilles) + poireaux (2/3 blette 1/3 poireaux)

PRÉPARATION :

Hacher la viande.

Eplucher et laver blettes et poireaux. Les détailler et faire cuire les légumes 20 mn. Mélanger viande et légumes. Assaisonner abondamment. Remplir des boyaux de porc de cette farce.

Faite pocher les saucisses dans un court bouillon 15 mn et les mettre dans la soupe avant de servir.



SOUPE THAI AU POULET

Par Jennifer Coupry

INGRÉDIENTS :

- 3 blancs de poulet
- 50 cl de lait de coco
- 1 litre de bouillon de volaille
- 1 piment rouge
- 1 tige de citronnelle fraîche ou séchée
- 1 jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel, poivre
- 1 cm de racine de gingembre coupée en tous petits morceaux
- coriandre fraîche pour servir

PRÉPARATION :

Couper finement le piment sans oublier de l'épépiner.

Peler et hacher les gousses d'ail.

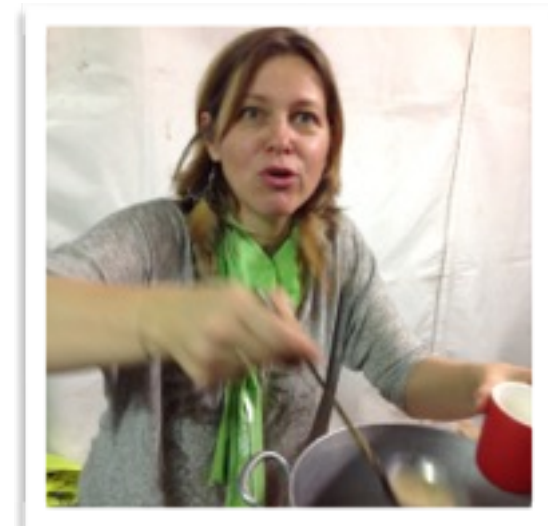
Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir le piment et l'ail pendant 1 minute.

Verser le bouillon de poule, le gingembre et le lait de coco. Faire chauffer doucement et remuer régulièrement.

Aux premiers frémissements, ajouter le poulet coupé en fines lamelles.

Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes sans faire bouillir.

Avant de servir, ajouter le jus de citron et la coriandre ciselée. Saler et poivrer à votre convenance.



SOUPE THAILANDAISE AU LAIT DE COCO

Par les Eclaireurs

INGRÉDIENTS :

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 4 cuillères à soupe de gingembre frais râpé
- 1 tige de citronnelle, hachée
- 4 cuillères à café de curry en poudre
- 2 litres de bouillon de volaille (2 cubes)
- 6 cuillères à soupe nuoc mam
- 2 cuillère à soupe de sucre roux (ou cassonade)
- 80 cl de lait de coco
- 500 g environ de champignons shiitake frais, tranchés
- 800 g environ de crevettes de taille moyenne décortiquées
- 4 cuillères à soupe de jus de citron vert frais
- 1 pincée de sel
- 20 g de coriandre fraîche, hachée

PRÉPARATION :

Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Incorporer le gingembre, la citronnelle et le curry en remuant pendant 1 minute.

Verser lentement le bouillon de poulet sur le mélange en remuant sans cesse. Incorporer la sauce de poisson et le sucre roux puis laisser mijoter pendant 15 minutes.

Incorporer le lait de coco et les champignons puis laisser cuire en remuant régulièrement jusqu'à ce que les champignons soient tendres, environ 5 minutes.

Ajouter les crevettes et cuire jusqu'à ce qu'ils ne soient plus translucides environ 5 minutes. Incorporer le jus de citron vert, saler et garnir de coriandre.



SOUPE MEXICAINE

Par les Eclaireurs

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de pommes de terre
- 1 kg de maïs en grains (5 boîtes)
- 4 gros poivrons (coupés en dés)
- 10 tomates
- 3,5 l de bouillon de volaille
- 5 c à soupe d'huile d'olive
- 5 c à café d'épices mexicaines
- 5 c à soupe de coriandre ciselée
- 20 c à soupe de crème liquide (facultatif)
- Quelques grains de maïs (déco), sel

PRÉPARATION :

Commencez par monder des tomates (enlevez leur peau). Lavez-les et faites une incision en croix. Plongez-les quelques secondes dans de l'eau frémissante et placez-les tout de suite dans de l'eau froide. La peau va ainsi se détacher très facilement.

Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en morceaux.

Émincez l'oignon et pelez la gousse d'ail et coupez-la en deux.

Dans une cocotte, versez l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et les dés de poivrons.

Laissez revenir pendant 5 minutes.

Ajoutez les pommes de terre, les tomates coupées en petits morceaux et les grains de maïs égouttés.

Recouvrez de bouillon de volaille.

Ajoutez la gousse d'ail, les épices mexicaines, la coriandre et enfin le sel.

Faites cuire pendant 8 minutes à l'autocuiseur à partir du chuchotement de la soupape.

Pour une cuisson sans pression il faudra compter 35 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau dans les pommes de terre. Mixez la soupe avec le moyen de votre choix (mixeur, robot, blender).

Servez votre soupe bien chaude avec quelques grains de maïs



SOUPE AFRICAINE

Par les Eclaireurs

INGRÉDIENTS :

- 2kg de bœuf, coupé en cubes
- 15 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 8 oignons, finement coupés
- 10 tomates fraîches
- 1 petite boîte de tomate concentrée
- 10 gousses d'ail, écrasée
- 5 carottes, coupées en cubes
- 10 pommes de terre, coupées en morceaux
- 1 cuillère à soupe de poivre noir
- Du piment, à votre goût
- 10 bouillons cube (ou Maggi)
- sel
- 5 litres d'eau
- Facultatif: Du manioc, la citrouille, le chou, feuilles de laurier, feuilles de thym.

PRÉPARATION :

Étape 1: Assaisonnez la viande de boeuf avec le poivre, le sel, l'ail et un oignon émincé.

Étape 2: Dans une casserole faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile et sauté le bœuf pendant 5 minutes juste pour le faire dorer un peu.

Étape 3: Dans un grand bol écraser les tomates fraîches, puis ajoutez la tomate concentrée. Et mélangez.

Étape 4: Ajoutez ce mélange de tomate sur le bœuf dans la casserole et 2 tasse d'eau. Et laissez mijoter l'ensemble pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que la viande absorbe presque tout le liquide.

Remarque : Notez que la viande doit être cuit avant l'ajout des légumes.

Étape 5: Ajoutez les carottes, les pommes de terre, le piment et l'oignon coupés ou broyés. Puis ajouter l'eau restant, avec les bouillons cube.

Étape 6: Salez la soupe selon votre goût et laissez mijoter pendant 20 minutes.



CHORBA ALGERIENNE

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 TIBETAINE

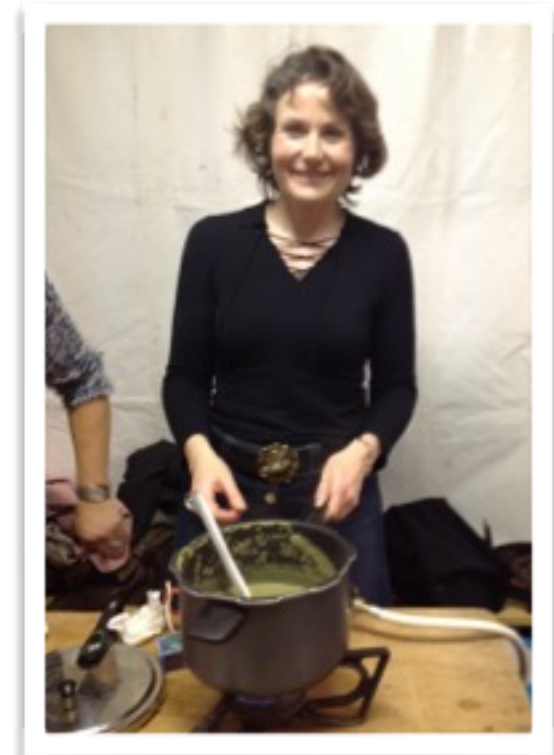
Par Muriel Gayet

INGRÉDIENTS :

- 600 g d'aubergines
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 130 g de lentilles corail
- 1 cuillère à café de curry
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de lait de coco
- 1/2 cube de bouillon de légumes (bio)
- 1 l d'eau
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Coupez l'aubergine en petit cubes, rincez les lentilles corail. Chauffez l'huile, ajoutez l'oignon et l'ail ainsi que les aubergines. Faites revenir à feu doux 10 minutes. Ajoutez le curry, les lentilles, le poivre, le bouillon et l'eau. Ne salez qu'en fin de cuisson. Laissez cuire environ 20 min. Hors du feu, mixez la soupe en rajoutant le lait de coco.



SOUPE ECOSSAISE AU HADDOCK - CULLEN SKINK

Par Jennifer Coupry

INGRÉDIENTS :

- 400 gr de filet de haddock
- 1 blanc de poireau, 2 carottes, 3 pommes de terre
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 70 cl de lait, 50 cl de bouillon de légumes
- 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, de la ciboulette
- huile d'olive, 1 grosse noisette de beurre
- sel, poivre

PRÉPARATION :

Dans une casserole, faire bouillir le lait avec la feuille de laurier et la branche de thym.

Couper les filets de haddock en morceaux assez grossiers (dans le sens de la largeur). Plonger les morceaux de poisson dans le lait bouillant et les laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, éplucher, laver les pommes de terre et les couper en cubes.

Retirer le poisson à l'aide d'une écumoire et le laisser refroidir sur une assiette.

Plonger les pommes de terre dans le lait à la place du poisson et les faire cuire pendant une vingtaine de minutes.

Enlever la peau et les arêtes du poisson, réserver.

Eplucher et émincer l'oignon finement. Eplucher et écraser l'ail au presse-ail. Laver et émincer finement le blanc de poireau. Eplucher, laver et couper les carottes en fines rondelles.

Dans une cocotte, faire chauffer un peu d'huile d'olive, y faire revenir l'ail et l'oignon avec un peu de sel et de poivre ; quand ils sont translucides, ajouter le poireau et les carottes, couvrir avec le bouillon de volaille, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Quand elles sont bien tendres, retirer les pommes de terre du lait avec l'écumoire et les écraser grossièrement avec le beurre, puis incorporer progressivement tout le lait (après avoir ôter et jeter le thym et le laurier).

En fin de cuisson, verser les pommes de terre au lait dans la cocotte.

Ajouter ensuite les morceaux de poisson et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, répartir la soupe dans des assiettes creuses et parsemer de ciboulette ciselée.

Attention au sel : le haddock étant déjà salé, il faut avoir la main légère pour saler l'eau de cuisson des légumes.

