



**Le livret des recettes**



# Velouté céleri carottes

- **Ingrédients :**

- 1 céleri rave
- 5 grosses carottes
- 1 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 litre de bouillon de poule
- 40cl de crème liquide
- 1 pincée de curcuma

La cuisinière :  
Françoise HAY

- **Recette :**

Laver, éplucher les légumes et les couper en morceaux. Couvrir d'1 litre de bouillon de poule

Faire cuire, mixer.

Ajouter 40 cl de crème et 1 morceau de beurre, 1 pincée de curcuma. Gouter et saler si nécessaire



# Velouté de carottes au cumin

- **Ingrédients :**

- 600g de carottes
- 1 petit poireau ou ½ oignon
- 1 c à café de cumin en poudre
- Sel poivre
- 1l ½ de bouillon
- 1 c à s de beurre
- 150g de crème fraîche



La cuisinière : Claire LUGBULL

- **Recette :**

Eplucher et couper les carottes en rondelles ; les faire revenir dans le beurre doucement pendant 10mn avec 1/2 verre de bouillon de légumes

Ajouter le reste du bouillon, sel, poivre et cumin puis porter à ébullition. Ajouter ensuite le poireau.

Laisser bouillonner pendant 1 demie heure

Passer au moulin et ajouter 150g de crème fraîche au moment de servir.



# Velouté carottes, oranges, gingembre

- **Ingrédients :**

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2cm de racine de gingembre
- 1kg de carottes
- 3 pommes de terre
- 3 oranges
- 20cl de lait coco (ou de crème liquide)
- 1l de bouillon de légumes

La cuisinière :  
Jennifer COUPRY

- **Recette :**

Râper le gingembre, émincer l'ail et les oignons et faire revenir dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 5mn à feu doux. Ajouter les carottes épluchées et coupées en tronçons, le zeste et le jus des oranges et le bouillon. Couvrir et faire cuire 5mn. Au bout de ce temps, ajouter les pommes de terre et faire cuire 25mn.

Passer la soupe au mixer et ajouter le lait de coco.

Décorer avec des feuilles de coriandre au moment de servir



# Soupe de potiron aux carottes

- **Ingrédients :**

- 1 potiron, 5 carottes, 4 pommes de terre, 1 fenouil
- 3 oignons
- Sel poivre
- 1 c à soupe de miel
- 1 pincée de cannelle
- 2 c à café de curry



Le cuisinier : Michaël LECARDONNEL

- **Recette :**

Laver, éplucher les légumes et les couper en morceaux.

Les mettre dans une cocotte minute avec le reste des ingrédients. Bien mélanger le tout.

Couvrir d'eau et faire cuire 20mn

Mixer et servir



# Potage potirons châtaignes

- **Ingrédients :**

- 2/3 potiron
- 1/3 de châtaignes décortiquées
- 2 pommes de terre
- Sel

- **Recette :**

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.



La cuisinière : Anne DELEMAZURE



# Soupe de potiron au curcuma

- **Ingrédients :**

- 1 grosse tranche de potiron
- 2 oignons blancs
- 2 blancs de poireaux
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- Un peu de crème fraîche
- 2 cuillères à café de curcuma



La cuisinière : Nicole LECOURIEUX

- **Recette :**

Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux et les mettre dans une cocotte avec le curcuma.

Couvrir d'eau et laisser cuire 30mn.

Mixer et ajouter la crème fraîche au moment de servir.



# Velouté de lentilles corail et potiron

- **Ingrédients :**

- 120 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 400 g de potiron
- 10 cl de lait de coco
- ½ cube de bouillon de volaille
- 2 cuil. à café d'huile
- 1 pincée de cumin en poudre, 4 pincées de noix de coco râpée
- 2 brins de coriandre
- Sel –poivre



La cuisinière : Frédérique RAUSCH

- **Recette :**

Rincer les lentilles, égouttez-les. Pelez le potiron, coupez-le en cubes. Pelez et émincez l'oignon.

Faites-le fondre dans une sauteuse avec une cuillerée d'huile puis saupoudrez de cumin.

Ajoutez le potiron et les lentilles, remuez 3 mn à la spatule. Diluez la tablette de bouillon cube dans 50 cl d'eau chaude, versez dans la sauteuse et portez à ébullition. Baissez le feu, ajoutez le lait de coco, du sel, remuez. Laissez cuire à couvert 15 à 20 mn.

Mixez la préparation au blender avec l'huile restante (allonger d'un peu d'eau si nécessaire).

Poivrez.



# Soupe de curry

- **Ingrédients :**

- 1 grosse tranche de potiron
- 3 pommes de terre
- 2 poireaux
- Quelques branches de coriandre frais
- ½ c à soupe de curry en poudre

La cuisinière :  
Mahé TAVALLIN

- **Recette :**

Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux et les mettre dans une cocotte avec le curry.

Couvrir d'eau et laisser cuire 30mn.

Mixer et servir avec du coriandre ciselé.



# Soupe de poireaux

- **Ingrédients :**

- 1 botte de poireaux
- 3 pommes de terre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Eau
- Sel

La cuisinière :  
Pascale JOFFROY

- **Recette :**

Laver et émincer les poireaux, les jeter dans huile d'olive. Jeter de l'eau chaude par-dessus.

Ajouter les pommes de terres coupées en morceaux.

Saler, faire mijoter puis mouliner.



# Soupe de poireaux et pois chiches au parmesan

- **Ingrédients :**

- 5 poireaux
- 1 grosse boîte de pois chiches
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme de terre
- 1 litre de bouillon de légumes
- Poivre
- 4 c à s de parmesan râpé



La cuisinière : Claire GORKIEWER

- **Recette :**

Faire suer les poireaux avec l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les pois chiches et la pomme de terre coupée en dés, le bouillon, le poivre. Couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 15 mn

Mixer la moitié, mélanger avec l'autre moitié, saupoudrer de parmesan et déguster.



# Soupe aux épinards

- **Ingrédients :**
  - 1kg5 d'épinards frais
  - 5 pommes de terre
  - Herbes : persil, thym, oseille

- **Recette :**

Laver et préparer les épinards

Faire cuire les légumes et les herbes dans 3 litre d'eau pendant 1 heure.

Passer au moulin à légumes (mieux que le mixer car il n'écrase pas les épinards) et déguster.



La cuisinière : Marie JAFFRES



# Velouté de courgettes

- **Ingrédients :**

- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- 1 carotte
- 3 courgettes
- 1 litre et demi d'eau
- Sel



La cuisinière : Jacqueline BALDY

- **Recette :**

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

Ajouter la pomme de terre et la carotte coupées en dés. Mouiller avec l'eau et ajouter les courgettes coupées en carrés.

Faire cuire 20mn.

Mixer, saler, poivrer et ajouter un cuillère de crème fraiche au moment de servir.



# Velouté de brocolis au chèvre frais

- **Ingrédients :**

- 2 brocolis
- 2 pommes de terre
- 1 fromage de chèvre frais



Le cuisinier : Daniel SALLES

- **Recette :**

Laver et couper le brocoli en petites fleurs, les pommes de terre en petits morceaux ;

Mettre dans une cocotte minute, couvrir d'eau, saler et faire cuire 10mn.

A la fin de la cuisson, mixer. Ajouter le fromage de chèvre et bien mélanger. Servir bien chaud saupoudré de persil.



# Soupe de légumes non passés

- **Ingrédients :**

- Poireaux
- Carottes
- Pommes de terre
- Navets
- Haricots verts...



Le cuisinier : Daniel SALLES

- **Recette :**

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

Les mettre dans une cocotte avec 1,5 litre d'eau. Ajouter sel et poivre et faire cuire 35mn. Servir.



# Soupe à l'oignon (i croutons)

- **Ingrédients :**

- 2kg d'oignons
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 branche de thym
- Sel poivre
- 30cl de vin blanc
- Fonds de sauce ou bouillon de poule



Le cuisinier : Olivier TRAN THANH

- **Recette :**

Faire revenir les oignons émincés dans de l'huile d'olive. Faire réduire avec le vin blanc. Ajouter le fond de sauce ou le bouillon aux oignons ainsi que le reste des ingrédients. Faire mijoter environ 30mn et saler poivrer à convenance. Servir avec des croutons et du gruyère râpé.



# Soupe de poissons de roches

- **Ingrédients :**

- 2 carottes, 4 tomates, 5 oignons, 1 aubergine, 3 poireaux
- 150g de concentré de tomates
- 3kg de rascasse
- 1kg de vive
- 2kg de parure de poisson
- Sel, poivre, huile d'olive

- **Recette :**

Dans un faitout, faire revenir les légumes émincés dans de l'huile d'olive

Dans un couscoussiers, faire cuire dans 8 litres d'eau les parures pendant 2 heures et demi. Mettre les poissons dans le panier vapeur sur le dessus

Récupérer ce bouillon à travers un tamis ; l'ajouter aux légumes. Ajouter le concentré de tomates

Faire mijoter pendant 1 heure.

Mixer les légumes. Eplucher les poissons, les effeuiller à la fourchette (enlever les arêtes) et mettre dans la soupe. Faire réchauffer ½ heure à petit feu.

Servir avec des croutons naturels et de la rouille.



Le cuisinier : Pascal BLOT



# Soupe du Cameroun

- **Ingrédients :**

- 1kg de viande de bœuf coupée en petits cubes
- 100g de Njansan
- Pebe
- Quelques oignons



La cuisinière : Emilienne MANGA LOBE

- **Recette :**

Faire revenir la viande, les légumes et les épices dans un peu de beurre puis ajouter l'eau.

Faire cuire et déguster en ajoutant du piment si on aime.



# Soupe du Vietnam

- **Ingrédients :**

- 1kg d'échine de porc
- 2kg de tomates
- 500g de tofu
- 7 œufs battus
- 5 litres d'eau
- 2 c à c de gros sel
- 2 louches de Nyoc mam
- Sel poivre

- **Recette :**

Faire revenir la viande, ajouter les tomates coupées en dés. Ajouter de l'eau, assaisonner avec nyoc mam, sel et poivre.

Battre les œufs en omelette et les verser dans la soupe.

Servir avec du coriandre et de la ciboule ciselées.



Le cuisinier : Antoine NGUYEN  
*Association Les enfants du Mékong*



# Soupe marocaine

- **Ingrédients :**

- Persil
- Coriandre
- Bœuf
- Pois chiches
- Lentilles
- Tomates
- Oignons
- Carottes

- **Recette :**

Faire revenir les légumes, couvrir d'eau. Laisser cuire 40mn.  
Epaissir avec 2 c à soupe de farine et 2 œufs battus.



Le cuisinier : Paul SALLES



# Chorba algérienne

- **Ingrédients :**

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

La cuisinière :  
Djora HAMMAR

- **Recette :**

Faire revenir les légumes et la viande dans l’huile d’olive avec la moitié du ras el hanout et 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 le coriandre ciselé. 5 mn de cuisson et déguster.



# Soupe de pois chiches de l'Orient

- **Ingrédients :**

- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 1 grosse boîte de pois chiches
- 1 c à café de cumin et de ras el hanout
- Sel poivre
- ½ litre d'eau
- 2 poignées de raisins secs



La cuisinière : Laure DE LA LOGE

- **Recette :**

Couper les oignons et hacher l'ail. Faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajouter les épices. Faire revenir 10mn à feu doux. Ajouter la pulpe de tomates, les pois chiches et l'eau. Laisser cuire 30mn.

Mixer grossièrement. Assaisonner. Ajouter les raisins et les laisser gonfler à feu éteint 10mn .

Servir avec de la coriandre fraîche ciselée.