

# Fête de la soupe 2012



# Soupe développement durable

## Ingrédients

- 250g de carapaces de crevettes, têtes comprises
- 70g de concentré de tomates
- 2 oignons
- 1 pincée de safran
- 2-3 feuilles de laurier
- 1 brin de thym
- 5cl de pastis
- 1 l d'eau
- 1 c à s de crème fraîche

## Préparation

- Éplucher les oignons et les couper en rondelles. Les faire revenir avec 4 gousses d'ail. Quand ils ont blondi, les flamber au pastis, ajouter le laurier, le thym, le safran et les carapaces de crevettes ainsi que le concentré de tomates
- Ajouter 30cl d'eau et faire cuire.
- 15mn plus tard, mixer très fin et faire cuire à nouveau 5mn.
- Passer au chinois, remettre dans la cocotte, ajouter le restant d'eau et 1 c à s de crème fraîche.
- Réchauffer et déguster



Cuisinier : Pascal BLOT

# Velouté à la courge butternut

## Ingrédients

- 3 courges butternut
- 400ml de lait de coco
- 1 litre de lait de vache

## Préparation

- Laver et éplucher éventuellement les courges, les couper en morceaux
- Verser le lait de coco dans la cocotte, ajouter les morceaux de courges
- Faire cuire 1h à couvert à feu moyen
- Mixer et diluer avec le lait jusqu'à obtention de la consistance désirée



Cuisinière : Claudie LABAN

# Soupe de potiron toute simple

## Ingrédients

- 1 oignon
- 1 fenouil
- 1 potiron
- 30cl de crème fraîche
- 20cl d'eau
- Sel poivre

## Préparation

- Faire fondre l'oignon et le fenouil dans un peu d'huile
- Ajouter le potiron épluché et coupé en morceaux
- Faire cuire à feu moyen avec l'eau, le sel et poivre
- Quand c'est cuit, mixer et ajouter la crème fraîche



Cuisinier : Régis TOULEMONDE

# Soupe de potiron et potimarron

## Ingrédients

- 2 grosses tranches de potiron
- 1 potimarron
- 3 blancs de poireaux
- 1 oignon
- 2 pommes de terre
- Sel, poivre
- 1 pincée de curcuma
- 1 c à café de gingembre poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- 20cl de crème liquide

## Préparation

- Eplucher les légumes, les couper en petits morceaux
- Les faire cuire dans le panier vapeur d'une cocotte minute
- Mixer avec l'eau de cuisson, ajouter les épices, sel poivre et la crème liquide
- Réchauffer doucement et se régaler



Cuisinière : Nicole LECOURIEUX

# Soupe des louveteaux

## Ingrédients

- 1kg de carottes
- 2 tranches potiron
- 3 pommes de terre
- 1 c à c de cumin
- 2 brins de coriandre
- Sel, poivre
- 1 c à c de noix de muscade
- 1 litre d'eau

## Préparation

- Eplucher et couper tous les légumes en morceaux
- Les faire cuire dans l'eau avec les épices
- Mixer et déguster



Cuisiniers : les louveteaux de Bois Colombes

# Suppa cu uschincu (Corse)

## Ingrédients

- 1 os de jambon cru
- 200g de blettes
- 2 beaux poireaux
- 1 oignon
- 50g de concentré de tomates
- 4 pommes de terre
- 400g de chou vert
- 400g de cocos de Paimpol
- 3 litres d'eau

## Préparation

- Casser l'os à l'aide d'une petite hache
- Faire cuire les haricots avec l'os, ½ heure, marmite ouverte
- Faire suer les poireaux à l'huile, ajouter le chou et le reste des légumes coupés en gros morceaux
- Ajouter les haricots et l'os et l'eau de cuisson. Faire cuire 1 heure
- Servir tel quel, sans mixer



Cuisinier : Jean-Yves LUSSEAU

# Soupe chèvre brocolis

## Ingrédients

- 2 têtes de brocolis
- 1 litre d'eau
- 3 fromages de chèvre frais
- 3 pommes de terre

## Préparation

- Faire cuire les brocolis avec les pommes de terre coupées en morceaux 10mn en cocotte minute
- Mixer
- Ajouter les fromages et bien mélanger
- Ajouter de la crème fraîche si on le souhaite



Cuisinière : Anne DELEMAZURE



# Soupe de légumes d'Agnès

## Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 1 chou blanc
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1,5l d'eau
- Sel, poivre

## Préparation

- Eplucher et couper les légumes en morceaux
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive
- Ajouter les légumes, les faire cuire 5mn avant d'ajouter l'eau, le sel et le poivre
- Passer la soupe à la main ou au mixeur.



Cuisinière : Agnès FERRY

# Soupe de cresson

## Ingrédients

- 2 bottes de cresson
- 1 l d'eau
- 2 ou 3 portions de kiri
- 3 pommes de terre
- Sel

## Préparation

- Faire fondre doucement le cresson dans un soupçon d'huile d'olive
- Ajouter les pommes de terre coupées en dés
- Ebouillanter à l'eau chaude
- Laisser mijoter 10mn après avoir salé
- Mouliner avec le kiri



Cuisinière : Pascale JOFFROY

# Soupe carottes oranges cumin

## Ingrédients

- 1 oignon
- 600g de carottes
- 1 bouillon cube de volaille
- 1 orange
- 20cl de crème fraîche
- 4 pincées de cumin
- 50cl d'eau

## Préparation

- Faire revenir l'oignon
- Ajouter les carottes épluchées et coupées en tronçons d'1cm
- Préparer le bouillon avec l'eau chaude ; verser sur les carottes et ajouter le cumin
- Faire cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres
- Mixer, ajouter le jus de l'orange et les 20cl de crème
- Faire réchauffer sans bouillir



Cuisinière : Chantal DELLOYE

# Soupe à la choucroute

## Ingrédients

- 1 kg de choucroute
- 1 kg de haricots blancs
- 8 saucisses fumées
- 250g de concentré de tomates
- 250 de lardons fumés
- 1 oignon
- prévuis 1c à s de paprika
- sel poivre
- 1,5 l de bouillon de légumes

## Préparation

- Faire revenir les lardons et l'oignon dans un peu d'huile
- Ajouter la choucroute et les haricots blancs, bien mélanger et faire chauffer
- Couper les saucisses en rondelles
- Diluer le concentré de tomates dans le bouillon, l'ajouter au chou avec le reste du bouillon
- Ajouter les saucisses, le paprika, le sel le poivre
- Laisser mijoter ½ heure.
- La préparer idéalement la veille pour que toutes les saveurs se mélangent bien



Cuisinière : Silke GROETSCHEL

# Soupe orientale

## 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

## Préparation

- 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.



Cuisinière : Laure DE LA LOGE

# Soupe carottes oranges gingembre

## Ingrédients

- 1kg de carottes
- 1 oignon
- 1l de bouillon
- Le jus d'une orange
- 1 c à s de gingembre en poudre

## Préparation

- Eplucher les légumes, les couper en petits morceaux
- Les faire revenir dans une cuillère d'huile d'olive avec le gingembre pendant 10mn
- Ajouter le bouillon, le jus d'orange.
- Faire cuire 30mn, mixer, saler et poivrer



Cuisinière : Sylvie MARGUERET

# Soupe châtaignes

## Ingrédients

- 1kg de châtaignes épluchées
- Eau
- Sel poivre

## Préparation

- Prévoir une balade en forêt avec une poche
- Eplucher les châtaignes : les inciser, les mettre par portions successives dans une casserole avec de l'eau –laisser frémir 2/3 mn – éplucher les châtaignes dès que vous les retirez de l'eau
- Faire cuire les châtaignes dans l'eau
- Mixer et ajouter de la crème fraîche et du sel



Cuisinière : Anne DELEMAZURE

# Soupe de légumes

## Ingrédients

- Pommes de terre
- Poireaux
- Navets
- Carottes
- Oignons
- Tomates
- Sel, poivre
- Eau
- Quelques épices

## Préparation

- Eplucher et couper les légumes en morceaux
- Faire cuire dans l'eau avec les épices
- Mixer
- La soupe doit être assez épaisse



Cuisiner : Hermann SCHNEIDER



# Soupe blanche au poulet

## Ingrédients

- 4 poireaux
- 1 pâtisson
- 4 navets
- 1 oignon
- 1 l et demi de bouillon de légumes
- Morceaux de gingembre
- Graines de coriandre
- 1 filet de poulet

## Préparation

- Eplucher les légumes, les couper en morceau et les mettre à cuire dans le bouillon avec le gingembre et les graines de coriandre concassées
- Emincer le poulet, le faire griller avec sel et poivre
- Oter les morceaux de gingembre du bouillon
- Mixer et ajouter les morceaux de poulet grillés



Cuisinière : Claire ROSCIAN

# Soupe potiron châtaignes

## Ingrédients

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

## 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.



Cuisinière : Anne DELEMAZURE

# Soupe Thai

## Ingrédients

- 3 blancs de poulet
- 40 cl de bouillon de poule
- 25 cl de lait de coco
- 3 tiges de citronnelle en tronçon
- 5cm de racine de gingembre frais
- 3 piments oiseau coupés en lamelle
- 1 carotte
- 100 g de champignons de Paris
- 3 cuillères à soupe de nuoc mam (sauce vietnamienne au poisson)
- 4 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 10 brins de coriandre fraîche hachée

## Préparation

- Eplucher et couper tous les ingrédients en petits morceaux
- Faire bouillir le bouillon, baisser le feu, ajouter la citronnelle, le gingembre, le piment, puis laisser mijoter 3 min
- Ajouter la carotte, les champignons, le poulet et le lait de coco. Laisser frémir 10 15 min, les légumes doivent rester croquants, mais pas trop
- Ajouter le nuoc man et le jus de citron, puis laisser frémir 3 à 4 min
- Parsemer de coriandre et servir



Cuisinier : Arnaud COUPRY

# 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)

## 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



Cuisinière : Djora HAMMAR

# Soupe au potiron

## Ingrédients

- 3kg de potiron
- 3 grosses pommes de terre farineuses (type bintje)
- 3 oignons
- Sel poivre feuilles de laurier

## Préparation

- Éplucher et couper en morceaux les légumes
- Les mettre dans la cocotte minute avec l'assaisonnement et très peu d'eau
- Fermer et cuire 20 mn environ
- Ouvrir la cocotte minute, ajouter environ 1 litre de lait selon la consistance souhaitée, rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Faire bouillir quelques minutes à petit bouillon, puis enlever du feu, ôter les feuilles de laurier et mixer.



Cuisiniers : La famille Tran-Thanh

# Soupe potiron roquefort

## Ingrédients

- ½ potiron
- 600g de roquefort
- 3 grosses pommes de terre
- eau

## Préparation

- Eplucher le potiron et les pommes de terre et les couper en morceaux ; les faire cuire 10mn à la cocotte minute
- Parallèlement, faire fondre le roquefort au bain marie à feu très doux
- Mixer le potiron et ajouter le roquefort en crème
- Ajouter de la crème fraîche si nécessaire



Cuisinière : Anne DELEMAZURE

# Soupe froide à la banane

## Ingrédients

- 2 bananes
- 20g de beurre
- 1 c à s de sucre de canne
- 50g de crème fraîche
- 750ml de lait
- 1 gousse de vanille

## Préparation

- Faire revenir les bananes en morceaux dans le beurre pendant 3mn
- Ecraser les bananes et ajouter le sucre
- Mélanger la crème et le lait, ajouter le mélange bananes-sucre. Mixer très finement
- Ajouter 1 gousse de vanille fendue et faire cuire 15mn à feu doux.
- Laisser refroidir et mettre au moins 30mn au réfrigérateur avant de servir.
- Au moment de servir, on peut ajouter quelques groseilles



Cuisinière : Anne-Sophie SPACH