

**Fête de la soupe 2013**

# **Le livret des recettes**

---



# Soupe de potiron

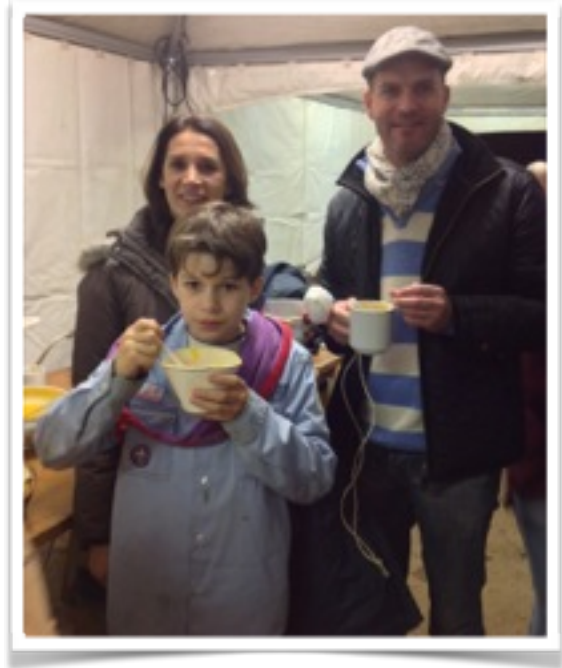
par Anita Di Ruocco

## Ingrédients

- 1 potiron
- 3 carottes
- Crème
- Piment d'espelette

## Préparation

Eplucher le potiron et les carottes. Les couper en morceaux et les mettre dans une marmite. Les recouvrir tout juste d'eau et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mouliner. Saler. Ajouter une à deux cuillères à soupe de crème et une pointe de piment d'espelette.



# 3 C - Carottes, Curry, Coco

par Jennifer Coupry

## Ingrédients

- 6 carottes
- 20cl de lait de coco
- 15cl d'eau
- 1c à café de curry en poudre ou en pâte



## Préparation

Éplucher et couper les carottes en rondelles. Les cuire dans l'eau avec le curry. Ajouter le lait de coco et mixer.

Ajouter un peu d'eau selon la consistance souhaitée.

# Soupe de légumes

par Colette Vaivrand

## Ingrédients

- Pommes de terre
- Carottes
- Poireaux
- Persil



## Préparation

Eplucher les légumes et les couper en morceaux. Les mettre dans l'eau avec le persil. Faire cuire et mouliner finement après cuisson. Assaisonner selon le goût.

# Soupe de chou fleur

par Nathalie Loiseau

## Ingrédients

- 1 chou fleur
- 1,5l de bouillon de veau
- Sel, poivre, curry en poudre

## Préparation

Faire blanchir le chou fleur à l'eau 5mn. Le faire cuire ensuite dans le bouillon. Mixer, ajouter sel poivre et une pointe de curry.



# Soupe à l'oignon

par Pascal Le Gac

## Ingrédients

- 1 kg d'oignons
- 1 pomme de terre
- 2 cubes de bouillon de poule dans 1,5 litre d'eau
- Sel

## Préparation

Faire revenir les oignons émincés dans un peu d'huile. Faire cuire la pomme de terre à part. Mixer le tout avec le bouillon de poule. Réchauffer et déguster



# Soupe caldo verde

par Carlos Darocha du groupe Transmontana

## Ingrédients

- 500g de pommes de terre
- 750g de chou espagnol finement ciselé
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- 2 litres d'eau

## Préparation

Faire cuire les pommes de terre et les écraser à la fourchette dans leur eau. Ajouter l'huile d'olive et le chou et faire cuire 10 mn ; le chou doit être légèrement croquant. Saler et servir accompagné d'une rondelle de chorizo. Pour plus de goût, on peut faire cuire le chorizo en l'ajoutant au même moment que le chou.



# Soupe asperges mozzarella

par Isabelle Versot

## Ingrédients

- 1kg d'asperges
- 2 poireaux
- 1 pomme de terre
- 50cl de crème fraîche
- Eau, sel et poivre et anis étoilé

## Préparation

Eplucher les légumes et les faire cuire tous ensemble dans la crème avec l'anis et la noix de muscade. A la fin de la cuisson, enlever l'anis puis mixer. Rectifier l'assaisonnement.





# Soupe Thaï au poulet

par Arnaud Coupry

## Ingrédients

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

# Soupe de la bonne humeur

par Cateline de la Garenne

## Ingrédients

- 3 échalotes
- 5 courgettes
- 3 pommes de terre
- 6 vaches qui rit
- 1,5 litre de bouillon de poule
- Poivre 5 baies



## Préparation

Faire revenir les échalotes pour les faire dorer. Ajouter les courgettes épluchées et coupées en morceaux.

Faire chauffer le bouillon. Ajouter le mélange courgettes et les pommes de terres coupées en tout petits morceaux ainsi que la vache qui rit.

Saler, poivrer et mixer une fois cuit

# Chorba algérienne

par Djora

## Ingrédients

- 4 oignons, 2 gousses d'ail
- 4 carottes
- 2 tomates
- 2 pommes de terre
- 500g d'agneau en petits cubes
- 1 grosse courgette
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1c à soupe de ras el hanout et de cumin
- 2 verres de pois chiches en conserve
- 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. Laisser cuire 5mn de plus et déguster

# Velouté de rosés audonien

par Pascal Blot

## Ingrédients

- 500 g de champignons de Paris de France
- 1,5l de bouillon de volaille
- 1/2 l lait
- Sel poivre

## Préparation

Éplucher les champignon, les couper en morceau et les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile. Quand ils deviennent translucides, ajouter le bouillon, le lait, porter à ébullition légère 10 mn et mixer. Saler et poivrer

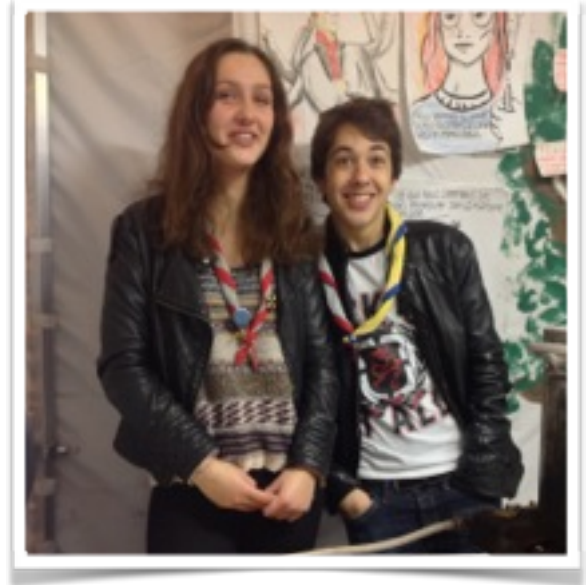


# Soupe équatorienne

par les aînés BAU

## Ingrédients

- 15 pommes de terre
- 3 carottes
- 3 avocats
- 1/2 l de lait
- 300g de fromage frais
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail



## Préparation

Éplucher les légumes, faire cuire les pommes de terre. Faire revenir l'ail et les oignons dans le beurre. Ajouter les carottes. Puis les pommes de terre, de l'eau pour une bonne consistance et enfin le lait et le fromage. Mixer. Ajouter du piment selon goût.

# Soupe romaine

par les Louveteaux

## Ingrédients

- 2 tranches de jambon braisé
- 1 carotte
- 500g tomates
- 2 échalotes
- 1 petite boîte et champignons
- 1 gousse d'ail
- Persil
- 1 litre de bouillon
- 1/2 verre de vin rouge
- 40g de vermicelles
- Parmesan râpé



## Préparation

Éplucher ail et échalotes, peler la carotte. Émincer finement les champignons, la carotte, le jambon. Hacher l'ail et l'échalote et le persil. Faire un mélange homogène de tous ces ingrédients et le jeter dans l'huile chaude. Remuer vivement avec une cuillère de bois. Laisser cuire 5mn à très petit feu.

Pendant ce temps, ébouillanter et peler les tomates. Les ajouter au mélange et mouiller avec le bouillon et le vin. Laisser cuire doucement pendant 15mn avant de passer le tout au moulin à légumes. Remette la soupe sur le feu, y ajouter les vermicelles et laisser cuire environ 15mn.

Rectifier l'assaisonnement et servir avec du parmesan râpé.