

Soupe potiron roquefort

INGRÉDIENTS

- 1 potiron
- 3 à 4 pommes de terre
- crème fraîche
- fromage bleu (exemple : bleu d'Auvergne ou roquefort)

PRÉPARATION

Couper le potiron en gros morceaux et enlever la peau (attention à ne pas se couper !)

Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux

Mettre potiron + pommes de terre dans un récipient à cuire (10 mn en cocotte-minute) avec un petit peu d'eau (le potiron produit du liquide)

Une fois cuit, réserver l'excédent de liquide

Mixer potiron + pommes de terre

Ajouter le liquide si nécessaire selon consistance souhaitée

Faire fondre au bain-marie fromage + crème fraîche et l'incorporer à la soupe

Servir chaud !

Soupe potiron carottes oranges

INGRÉDIENTS

- 200g de carottes
- 600g de potiron
- 1 pomme de terre
- 1 c 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.



Soupe potimarron carottes des luveteaux

INGRÉDIENTS

- 10 carottes
- 1 potimarron
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- Persil
- 5 vaches qui rit
- 1 litre d'eau

PRÉPARATION

Laver le potimarron, le couper. Éplucher et couper les carottes. Éplucher l'ail et les 2 oignons, les couper.

Faire revenir le beurre avec l'ail et les oignons. Laisser cuire 15 minutes puis ajouter les carottes.

Mettre 1/4 de l'eau puis le potimarron et le reste de l'eau.

Ajouter la vache qui rit, le persil et le sel. Laisser cuire les légumes et mixer.



Soupe à l'oignon

INGRÉDIENTS

pour environ 6 litres de soupe

- 1,2 kg d'oignons
- un peu de matière grasse
- 4 c à soupe de farine
- 5 litres de bouillon chaud

PRÉPARATION

Eplucher les oignons, les couper en petites lamelles, les faire revenir longtemps à feu très doux avec un peu de matière grasse dans un récipient couvert. (1 heure ?)

Ajouter 4 à 5 cuillères de farine et bien mélanger pour que cela n'attache pas

Mouiller avec du bouillon chaud : délayer progressivement au début puis rajouter la totalité du liquide chaud de préférence (bouillon ou viandox)

Laisser chauffer suffisamment longtemps en remuant de temps en temps

Servir éventuellement avec des croutons et du gruyère râpé.

Soupe aux pois cassés

INGRÉDIENTS

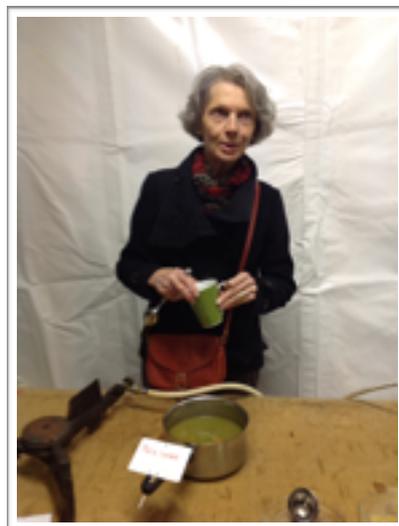
- 2 oignons
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de thym
- 1 branche de céleri
- Quelques carottes

PRÉPARATION

Faire revenir les oignons.

Laver les pois cassés (si vous les faites tremper la veille, c'est mieux). Les couvrir d'eau largement, ajouter les autres ingrédients et faire chauffer en surveillant environ 45 mn.

Passer la soupe au mixeur et déguster.



Soupe d'automne au pistou

INGRÉDIENTS

- Panais
- Carottes
- Courgettes
- Coco rouges
- Courge butternut
- 1 poireaux
- Pâtes cuites à la dernière minute
- Navet
- Oignons et 3 gousses d'ail
- 1 botte de basilic frais

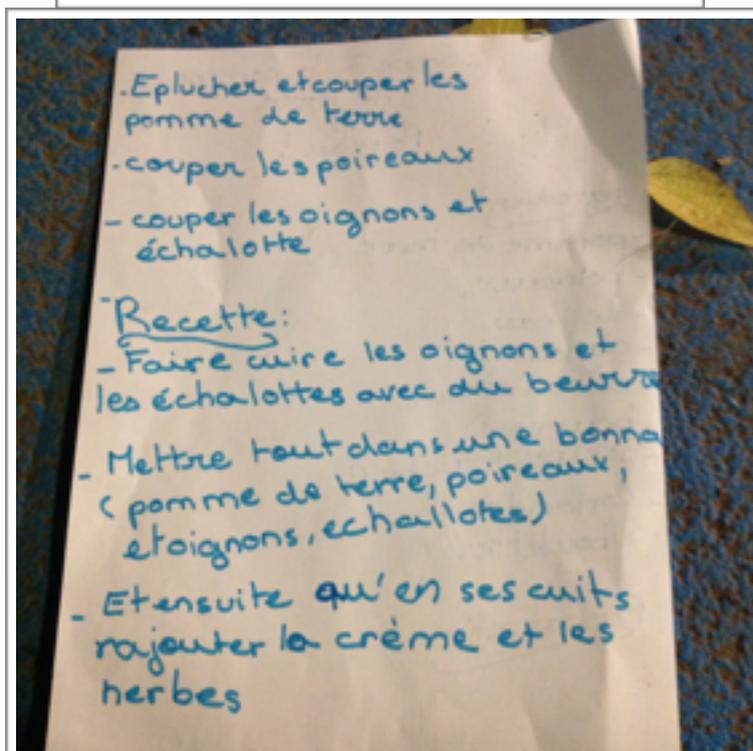
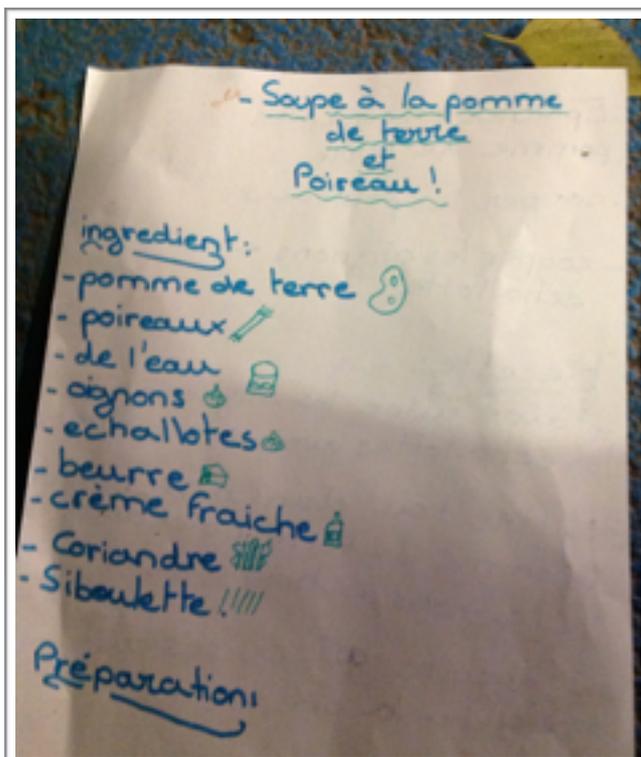
PRÉPARATION

Faire cuire les légumes et oignons dans de l'eau.

Faire cuire les pâtes à part et les ajouter en dernière minute avec le basilic et les gousses d'ail hachés.



Soupe pomme de terre et poireaux des louveteaux



Soupe aux abats

INGRÉDIENTS

- Pommes de terres
- Topinambours
- Pousses d'épinards
- Carottes
- Fanes de radis
- Haricots
- Haricots blancs
- Panais
- Quelques brins de persil et ciboulette
- Foies de volaille
- Gésiers
- Poitrine fumée
- Bouillon de volaille maison



PRÉPARATION

Faire revenir les viandes à part en commençant par la poitrine fumée. Faire cuire tous les ingrédients dans de l'eau, les mixer et ajouter au dernier moment du poulet coupé en petits morceaux. Ajouter une touche de crème fraîche. Une fois cuite, on peut mettre du sel de Guérande.

Soupe malgache

INGRÉDIENTS

- 3 verres de riz blanc
- 5 boules d'épinards en branche surgelés
- 2 cm de racine de gingembre frais
- 1 tomate
- Sel ail
- 100g de filet de bœuf

PRÉPARATION

Faire revenir le bœuf coupé en lamelles fines dans de l'huile

Ajouter la tomate en morceaux, le gingembre coupé en petits dés, le sel, l'ail, les épinards hachés et l'eau. Faire bouillir 5 minutes et ajouter le riz. Quand le riz est cuit, vérifier qu'il reste un peu d'eau pour que la consistance soit celle d'une soupe épaisse. Sinon, en ajouter et déguster de suite.



Soupe Thaï au poulet

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 arménienne au yaourt

INGRÉDIENTS

- Une tasse à thé de blé concassé type boulgour
- 8 yaourts
- 2 oeufs
- 3 c à s de farine
- 2 litres d'eau
- 2 oignons
- quelques feuilles de menthe fraîche
- un peu de beurre

PRÉPARATION

Faire cuire le blé cuire dans les 2 litres d'eau.

À part, mélanger les yaourts avec les œufs et la farine.

Quand le blé est cuit, laisser refroidir puis mélanger avec le yaourt. Faire ensuite revenir à petit feu pendant 10mn à petit feu.

Faire revenir les oignons hachés dans du beurre avec de la menthe et les ajouter à la soupe au moment de servir.



Soupe tunisienne

INGRÉDIENTS

- Oignons et ail
- Carottes
- Boulgour très fin
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 petite boîte de pois chiches
- Petits pois
- 2 c à s de concentré de tomates
- Sel et poivre
- 1 c à café de Ras El Hanout (épice à couscous)
- 1 c à café de curcuma
- Coriandre, ciboulette et menthe émietlée



PRÉPARATION

Faire revenir les oignons dans l'huile. Ajouter les carottes coupées en morceaux, les petits pois, le cube de bouillon, les pois chiches, le concentré de tomates, et les épices. Ajouter 1 litre d'eau et le boulgour. Laisser cuire, rectifier l'assaisonnement. Ajouter alors les herbes finement hachées.