

# 10<sup>e</sup> Fête de la soupe

Samedi 10 novembre

à partir de 19 h

Dégustations de soupes

Foire aux recettes

Animations et musique

Entrée libre

Fabrication collective de soupes

l'après-midi

**Centre 72**

72 rue Victor Hugo à Bois-Colombes

Infos : [www.centre72.fr](http://www.centre72.fr)

Le livret des  
recettes



**CENTRE 72**

# Soupe à la brésilienne

par Lidiane, Mana et Théo

- **Ingrédients :**

- 1kg de courgettes
- 1kg de pommes de terre
- 1kg de carottes
- 6 tomates
- 4 oignons
- 1 poulet
- Ciboulette, coriandre
- 1 cube de bouillon de poulet
- 250g de pâtes alphabet ou vermicelles
- 1l d'eau

- **Préparation :**

Laver, éplucher et couper tous les légumes et le poulet en petits cubes d'1cm environ.

Couper l'ail en petits morceaux. Le faire dorer dans 1 filet d'huile d'olive. Ajouter les oignons hachés. Laisser dorer puis ajouter le poulet et les carottes.

Quand tout est bien doré, ajouter les légumes du plus dur au plus tendre, ainsi que les herbes et condiments. Couvrir d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient juste cuits (al dente). Ajouter alors les pâtes et servir dès que celles-ci sont cuites.

Cette soupe est un repas complet très nourrissant. On adapte les légumes selon la saison.



# Soupe butternut

- **Ingrédients** (pour 6 pers) :

- ½ courge butternut
- 1 grosse patate douce
- 1 oignon
- 1kg de carottes
- 1 c à café de curry
- 1 c à café de cannelle
- Crème

- **Préparation** :

Faire rissoler les légumes dans un peu d'huile, ajouter les épices et recouvrir d'eau.

Mixer lorsque tout est cuit. Servir avec un peu de crème.

par Peggy



## Soupe carottes - épices

- **Ingrédients :**
  - Beaucoup de carottes
  - Beaucoup de cannelle
  - 1 c à café de gingembre
  - 1 c à soupe de miel
- **Préparation :**

Faire cuire les carottes, les mixer, ajouter le reste des ingrédients et servir.

## Soupe à la citrouille

- **Ingrédients :**
  - 1 citrouille
  - 10 pommes de terre
  - 1l de lait
- **Préparation :**

Faire cuire la citrouille et les pommes de terre dans le lait. Mixer et servir.

## Soupe aux champignons

- **Ingrédients :**
  - 30 champignons de Paris
  - Beurre
  - Béchamel
  - Bouillon de légumes
- **Préparation :**

Faire revenir les champignons dans du beurre. Ajouter la béchamel, le bouillon de légumes et mixer.



par les Eclaireurs

# Soupe aux champignons

par le Caté

- **Ingrédients** (pour 6 pers) :

- 1kg de champignons
- 2 oignons
- 2 l de bouillon de poule
- 25cl de crème liquide

- **Préparation :**

Nettoyer les champignons ; les couper en quartiers et les faire revenir avec les oignons.

Ajouter le bouillon et faire bouillir. Mixer quand les champignons sont cuits.

Ajouter la crème, saler et poivrer.



# Le chaud must go on

par Régis

- **Ingrédients :**

- 5 courgettes
- 6 tomates
- 3 fenouils
- 4 pommes de terre
- 2 oignons
- Coriandre, curry, sel, poivre

- **Préparation :**

Faire cuire les courgettes, les pommes de terre, les oignons et le fenouil séparément.

Mélanger, ajouter les tomates et les condiments et mixer.



# Chorba

par Djohra

- **Ingrédients :**

- 4 oignons, 2 gousses d'ail
- 4 carottes
- 2 tomates
- 2 pommes de terre
- 2 verres de pois chiche ayant trempé 1 nuit dans l'eau
- 500g d'agneau en petits cubes
- 1 grande courgette
- 1 c à soupe de concentré de tomates
- 1 botte de coriandre fraîche et 1 botte de menthe
- 1c à soupe de ras el hanout et de cumin
- 250g de vermicelles

- **Préparation :**

Préparer les légumes.

Faire revenir les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive et y ajouter les légumes et la viande avec la moitié du ras el hanout et du cumin. Couvrir largement d'eau et faire cuire 40mn.

Ajouter 1 c à soupe de concentré de tomates et le reste des épices. Faire cuire 3 mn puis ajouter les vermicelles et la coriandre et la menthe ciselées.

Poursuivre la cuisson 5mn et déguster.



# Crème de chou-fleur aux épices

par Pascal

- **Ingrédients :**

- 1 chou-fleur
- 3 pommes de terre
- 2 oignons
- 2l de bouillon de volaille
- 25cl de crème fraîche
- 1 botte de coriandre

- **Préparation :**

Couper les pommes de terre en dés et les faire revenir comme des pommes de terre sautées avec les oignons. Ajouter le chou-fleur et bien mélanger.

Ajouter le bouillon, laisser cuire 20mn et mixer.

Ajouter la crème et laisser cuire 15mn à feu doux. Servir avec de la coriandre hachée.



# Soupe de courge butternut au lait de coco

par Véronique

- **Ingrédients :**

- 1 cube de bouillon de légumes
- 700g de courge butternut
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 200ml de lait de coco
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de coriandre ciselée
- 400ml d'eau
- Poivre

- **Préparation :**

Laver et couper les légumes en dés, conserver les graines de courges. Hacher l'oignon.

Dans une poêle sans matière grasse, faire dorer les graines de courges. Saler.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter la courge et les pommes de terre, puis l'eau et le bouillon. Laisser cuire à couvert pendant 20mn, ajouter le lait de coco et mixer.

Ajouter la coriandre et mélanger. Servir et décorer avec les graines de courge.

# Soupe dessert

par Paule

- **Ingrédients :**

- 1l de lait
- ½ c à café d'amande amère
- 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 c à café de cannelle en poudre
- 1 c à café de vanille en poudre
- 2 c à soupe de sucre
- 7 abricots en conserve
- 3 pêches en conserve

- **Préparation :**

Mixer les fruits ensemble. Faire bouillir le lait et y ajouter le sucre, l'huile essentielle et les épices.

Ajouter les fruits et servir.

# Soupe au fenouil

par Evelyne

- **Ingrédients :**

- 5 pommes de terre
- 3 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 poireau
- 2 bottes de fenouil

- **Préparation :**

Préparer les légumes et les couper en petits morceaux

Faire revenir le poireau dans un peu d'huile et ajouter tous les légumes. Couvrir d'eau. Laisser cuire et mixer.



# Fouzitout vert

- **Ingrédients :**

- 20 topinambours
- Courgettes en dés
- Choux verts ciselés
- Poireaux
- Pommes de terre

- **Préparation :**

Faire revenir les topinambours dans un peu de matière grasse. Les écraser quand ils sont cuits.

Ajouter 2 litres d'eau puis le reste des légumes et faire cuire.



# Fouzitout orange

- **Ingrédients :**

- 1 potimarron
- 1 potiron
- 2 poivrons rouges
- 5 tomates

- **Préparation :**

Faire revenir le potimarron et le potiron dans de l'huile d'olive. Une fois tendres, couvrir d'eau et mixer. Ajouter de la crème liquide, sel et poivre

Faire cuire le reste des légumes coupés en petits morceaux à part et les ajouter à la crème de poti au moment de servir.

*Le fouzitout est la recette miracle pour recycler tous les restes de votre frigo : légumes, mais aussi viande, fromages... Une marmite et un coup de mixer si vous préférez les soupes moulinées, et c'est prêt. Nous avons fait deux soupes des ingrédients que nous avons sous la main cette année. A vous de créer votre propre fouzitout.*

# Soupe grecque aux lentilles

par Françoise

- **Ingrédients** (pour 4 pers) :
  - 125g de lentilles vertes
  - 1 litre d'eau
  - 2 tomates
  - 1 branche de laurier
  - 1 carotte coupée en rondelles
  - 1 branche de céleri (tige et feuilles)
  - 2 gousses d'ail
  - 1 oignon
  - 1 c à café de graines de coriandre
  - Huile d'olive, vinaigre

- **Préparation :**

Hacher l'ail et l'oignon. Les faire revenir dans l'huile d'olive et y ajouter les lentilles, les tomates pelées et coupées en quartier, le céleri et la carotte ainsi que les aromates.

Faire cuire 1 heure.

Ajouter 2-3 c à soupe de vinaigre et d'huile d'olive, mélanger et servir.



# Soupe de lentilles corail au lait de coco

par Dominique

- **Ingrédients :**

- 120g de lentilles corail
- Ail, oignon
- 1 grosse carotte
- 1 c à soupe de purée de tomates
- 1 c à café de coriandre, curcuma et curry en poudre
- Persil, sel, poivre
- 20cl de lait de coco

- **Préparation :**

Faire cuire la carotte en rondelles à l'eau bouillante.

Faire revenir oignon, ail et persil dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Rincer les lentilles et les ajouter au mélange précédent. Puis y ajouter la carotte cuite et les épices.

Couvrir d'eau mais pas trop pour que cela reste onctueux. Ajouter la purée de tomates et mixer.

Ajouter le lait de coco, faire réchauffer doucement et déguster.

# Soupe à l'oignon

par le CP

- **Ingrédients** (pour 1 famille de 4 pers) :
  - 1 kg d'oignons
  - Vin blanc
  - 1 cube de bouillon de volaille dans 1l d'eau
  - 2 feuilles de laurier, sel, poivre
- **Préparation :**

Hacher les oignons et les faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile. Déglacer avec le vin blanc.

Ajouter le bouillon de volaille et le laurier. Laisser mijoter. Saler et poivrer.

On peut ajouter du concentré de tomates et du gruyère rapé au moment de servir.



# Soupe des ours

- **Ingrédients :**

- 6 pommes de terre
- 3 courgettes
- 5 carottes
- 2 panais
- 3 c à soupe d'ail des ours
- 2 saucisses de Montbéliard
- ½ pot de crème fraîche pour lier
- Thym

- **Préparation :**

Faire cuire tous les légumes et les saucisses à l'eau. Laisser bouillir.

Enlever les saucisses, mixer, ajouter la crème puis les saucisses coupées en petits morceaux.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir. On peut ajouter un peu de chapelure pour une consistance plus épaisse.

par Cécile, Stéphane,  
Viviane, Eléonore,  
Gabriel et Guillaume



# Petit salé revisité

par Pascal

- **Ingrédients :**

- 1 morceau de petit salé
- Bouquet garni
- Carottes
- 500g oignons, 5 gousses d'ail
- 1kg de lentilles vertes
- 1 bouquet de coriandre
- 1 morceau de gingembre râpé
- 2 c à soupe de cumin en poudre
- 1 c à soupe de curry

- **Préparation :**

Faire cuire le petit salé dans le bouillon 1h30 à feu doux. Réserver.

Éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans une cocotte. Mettre 800g de lentilles et les faire revenir 10mn. Mettre le bouillon du petit salé et faire cuire 25mn à feu doux. Mixer.

Cuire les 200g de lentilles restantes au bouillon pendant 25mn. Mettre un morceau de gingembre râpé.

Ajouter l'ensemble aux lentilles mixées et laisser mijoter 5mn à feu doux.

Couper le petit salé en petits dés . Ajouter la coriandre fraîche hachée et bien mélanger.

Servir la soupe avec une cuillère de petit salé froid.



# Soupe thaï

par Florence et Pierre

- **Ingrédients :**

- 400ml de lait de coco
- 750ml de bouillon de poule
- 1 c à soupe de gingembre frais râpé
- 1 c à soupe de citronnelle fraîche (tige)
- 1 c à soupe de curry vert
- 600g de potiron coupé en tranches fines
- 600g de crevettes décortiquées
- 1 gros oignon et 4 gousses d'ail

- **Préparation :**

Faire revenir les oignons, l'ail, le curry, la citronnelle et le gingembre puis ajouter le bouillon et le lait de coco.

Ajouter alors le potiron et laisser cuire 10mn

Servir avec les crevettes et parsemer de coriandre.



# Soupe de tomates vertes du jardin du Centre 72

par Michel

- **Ingrédients :**

- 5 tomates vertes
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1l de bouillon de légumes
- 25cl de lait de coco
- 1c à café de curry en poudre

- **Préparation :**

Faire frire un oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates pelées. Les faire revenir. Ajouter les pommes de terre et recouvrir du bouillon de légumes.

Porter à ébullition pendant une vingtaine de minutes.

Ajouter une cuillère à café de poudre de curry et le lait de coco.

Mixer

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.

