

# 10<sup>e</sup> Fête de la soupe

**Samedi 9 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 2019



## CENTRE 72

# Soupe butternut / coco

Par les éclaireurs



## Ingrédients

- Oignons rouges
- Echalotes
- Butternut
- Lait de coco
- Curry



## Recette

- Faire cuire le butternut dans un peu d'eau
- Ajouter oignons rouges et échalotes
- Puis le lait de coco et le curry

Bien mixer pour un effet velouté...



# Soupe Caldo Verde

Par Céline et les ateliers soupe



## Ingrédients (pour 5 personnes)

- 800 g de pommes de terre
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 cuillère de bouillon de légumes
- 1,5 l d'eau
- 100 ml Huile d'olive
- 300 g de chou vert portugais
- 150 g chouriço maigre



## Recette

- Faire chauffer les 2/3 de l'huile dans une grande casserole.
- Ajouter l'oignon émincé et faire revenir (sans le faire caraméliser).
- Ajouter l'ail haché, les dés de pomme de terre (et de carottes) et mélange.
- Ajouter le bouillon de légumes et l'eau chaude.
- Porter à ébullition.
- Saler, poivrer et couvrir puis laisser frémir à feu moyen (20 mn).
- Ajouter le chouriço et prolonger la cuisson 10 mn.
- Retirer le chouriço, enlever la peau, le couper en rondelles fines et réserver.
- Retirer la casserole du feu et mixer les légumes cuits.
- Remettre la casserole sur le feu et porter à ébullition.
- Ajouter les rondelles de chouriço et le chou.
- Laisser cuire pendant encore 8-10 mn (max 15mn).
- Rectifier l'assaisonnement et retirer la casserole de la chaleur.
- Arroser avec un filet d'huile d'olive et servir sans attendre.



# La célèbre soupe carottes - pommes de terre



## Ingrédients

- Carottes
- Pommes de terre
- Oignons
- Crème fraîche
- Sel et poivre



## Recette

- Faire rissoler les oignons
- Puis ajouter les pommes de terres et les carottes et faire cuire dans de l'eau
- Mixer, saler et poivrer
- Ajouter de la crème fraîche

Par les louveteaux



# Chorba

Par Djorah et les ateliers soupe



## Ingrédients (pour 6 personnes)

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



## Recette

- Laver couper tous les légumes en petits cubes. Emincer les oignons et l'ail.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Y ajouter les légumes, y compris les pois chiches, puis la viande avec la moitié des épices. Couvrir largement d'eau et faire cuire doucement pendant 40mn.
- Ajouter le concentré de tomates et le reste des épices. Faire cuire 3 mn puis ajouter les vermicelles, la coriandre et la menthe ciselées.
- Poursuivre la cuisson 5 mn pour que tous les arômes se lient. Vérifier l'assaisonnement et déguster.



# Soupe courgettes - vache qui rit

Par Christine



## Ingrédients

- 2 oignons
- 1 kg de courgettes
- 3 à 4 « vache qui rit » ou chèvre frais
- Huile d'olive
- Crème fraîche



## Recette

- Cuire les courgettes dans 1 l d'eau.
- Faire fondre les oignons dans de l'huile d'olive.
- Mixer le tout avec les fromages « vache qui rit ».
- Ajuster l'assaisonnement

On peut aussi :

- Ajouter un peu de crème fraîche
- Servir avec des croûtons



# Soupe écossaise

Par Jennifer et les ateliers soupes



## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g de filets de poulet coupés en morceaux
- 300 g de poireaux
- 6 pruneaux dénoyautés
- 1 bouquet garni
- 1 litre de bouillon de volaille
- 1 brin de persil plat
- Sel, poivre



## Recette

- Laver les poireaux et les émincer grossièrement.
- Faire cuire les morceaux de poulet dans du bouillon de volaille pendant 1 heure à petite ébullition.
- Ajouter les poireaux et le bouquet garni. Porter à nouveau à ébullition puis continuer la cuisson à petits bouillons pendant 1h30.
- Retirer ensuite les morceaux de poulet et le bouquet garni. Ajouter les pruneaux dans la casserole. Faire cuire 10 mn à feu moyen.
- Couper le poulet en fines tranches et le faire réchauffer dans la soupe quelques minutes. Assaisonner et parsemer de persil ciselé avant de servir !



# Soupe aux girolles

Par Nathalie



## Ingrédients

- Girolles
- Oignons
- Poireaux
- Bouillon cube
- Crème de soja



## Recette

- Faire revenir les légumes dans un peu de matière grasse
- Couvrir tout juste de bouillon de légumes et laisser
- Mixer, ajouter la crème de soja
- Rectifier l'assaisonnement et servir



# Soupe lentilles corail à la coriandre

Par Olivier



## Ingrédients

- 150 g lentilles corail
- 1 oignon
- 1 c. soupe coriandre en poudre
- 1 c. café cumin en poudre
- 1 c. soupe mélange ail gingembre
- ½ c. café curcuma
- Pincée de Cayenne (facultatif)
- 750 ml eau, + bouillon de volaille ou de légumes
- 1 boîte 440 ml tomates en dés (égouttées)
- 2 c. soupe jus de citron
- 1 c. soupe huile végétale, sel, poivre noir au goût



## Recette

- Rincer les lentilles et les égoutter.
- Mettre le bouillon à chauffer.
- Préparer les épices, l'oignon et le mélange ail-gingembre.
- Dans une casserole, chauffer l'huile.
- Quand ça commence juste à colorer, ajouter le mélange ail-gingembre.
- Ajouter coriandre, cumin, curcuma et Cayenne.
- Mélanger et laisser roussir les épices (moins d'une minute) et ajouter les lentilles.
- Mettre le feu à fond et amener à ébullition puis réduire et mijoter partiellement couvert jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes, environ 10 mn.
- Retirer du feu, prélever du bouillon de cuisson. Mixer. Si c'est trop épais, rajouter du bouillon de cuisson réservé.



# Soupe marocaine

Par Muriel



## Ingrédients

- 1 kg de potiron
- 5/6 carottes
- 1 panais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Coriandre



## Recette

- Faire revenir les légumes coupés quelques minutes puis les cuire 13 mn à la cocotte (en mettant de l'eau jusqu'en dessous du niveau des légumes).
- Pendant ce temps, faire chauffer doucement l'ail écrasé dans une petite casserole avec 2 c. à soupe d'huile et la coriandre hachée.
- Mixer les légumes et ajouter le mélange ail-coriandre.



# Soupe minestrone

Par Eve et Peggy



## Ingrédients

- 2 kg de tomates bien mûres
- 500 g de pommes de terre
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 bouquet de basilic
- 2 oignons, 1 gousse d'ail
- Des pâtes
- Sel, poivre



## Recette

- Faire revenir l'oignon et l'ail.
- Ajouter les légumes coupés en petits cubes et le basilic
- Couvrir d'eau et laisser cuire.
- Ajouter les pâtes en fin de cuisson.
- Déguster sans modération!



# Soupe oseille cresson

Par Lucile et Pierre



## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 botte de cresson et 1 d'oseille (environ 120g)
- 1 oignon
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 yaourt grec
- Sel et poivre du moulin



## Recette

- Eplucher l'oignon et les pommes de terre.
- Couper l'oignon en fines lamelles et les pommes de terre en petits morceaux.
- Dans une grande casserole, faire blondir les lamelles d'oignon dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Puis rajouter le cresson et l'oseille lavés mais pas essorés.
- Remuer avec une cuillère en bois en laissant la casserole sur le feu. Le volume de cresson et d'oseille va rapidement diminuer. Rajouter alors 1 litre 1/2 d'eau et les petits dés de pommes de terre. Laisser la casserole sur feu vif jusqu'à ébullition de l'eau. Laisser alors cuire environ 10 mn.
- Mixer et rectifier l'assaisonnement et ajouter le yaourt grec pour l'onctuosité

# Soupe pommes de terre - courgettes

Par le caté



## Ingrédients

- Oignons
- Pommes de terre
- Courgettes
- Vache qui rit



## Recette

- Faire revenir les oignons
- Ajouter les pommes de terre et les courgettes coupées en morceaux et couvrir d'eau.
- Mixer et ajouter plusieurs fromages « vache qui rit »
- Assaisonner



# Soupe potimarron

Par Aude



## Ingrédients

- Potimarron
- Pointe de muscade
- Cannelle
- Citron
- Crème fraîche



## Recette

- Doser les épices selon l'humeur du jour !
- Adoucir avec la crème.
- Déguster en velouté bien mixé !



# Soupe au tilleul

Par Cécile et Guillaume



## Ingrédients

- Oignons
- Ail
- Ciboulette
- Laitue
- Feuilles de tilleul
- Carottes
- Courgettes
- Pommes de terres
- Lentilles corail
- Crème fraîche



## Recette

Soupe 3 couleurs

- 1/3 orange pour la douceur,
- 1/3 jaune pour la texture,
- 1/3 vert pour les vitamines.

Et la crème fraîche pour lier...





## Mais aussi...

-  **La soupe potimarron - coco - citronnelle**
-  **La soupe à l'oignon**
-  **La soupe aux champignons (bolets séchés)**
-  **La Disco Soupe**  
(choux romanesco – brocolis – courgettes – topinambours)
-  **La soupe poivrons-butternut**
-  **La soupe délicieuse mangée trop vite...**

Par de merveilleux cuisiniers et  
cuisinières





**Bravo à tous et un grand merci !!**