



Ce soir, je fais de la soupe !

C'est chaud, c'est nourrissant, cela réconforte, on peut la mixer ou pas, on peut en faire pour plusieurs jours, donc économique.

1 petit bol de 200 ml environ correspond à une entrée, si vous augmentez la quantité jusqu'à 300 ml (un gros bol) accompagnée d'une belle tranche de pain légèrement toasté, de 200g de fromage blanc ou de faisselle ou de 40 g de fromage et que vous terminez par un fruit cru vous avez un repas complet pour le soir.

Recettes pour 4 personnes

Soupes	Ingrédients	Réalisation
Velouté de Cresson	1 botte de cresson, 2 pommes de terre, 1 cube de bouillon de volaille dégraissé ou de légumes, poivre	Laver et enlever les $\frac{3}{4}$ de la queue du cresson, épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en cubes. Diluez le cube de bouillon dans 1,5 litre d'eau et ajoutez les légumes faire cuire 20 min. Rectifiez la quantité de liquide selon la consistance souhaitée et mixez. Servez accompagné d'une cuillère à café de crème fraîche épaisse à 15% de MG
Velouté de Courgettes	1 kg de courgettes surgelées, 1 gousse d'ail, 1 cube de bouillon, 1 filet d'huile d'olive, 1 portion de fromage fondu	Mettez les courgettes dans une casserole avec la gousse d'ail émincée, le cube et couvrez d'eau. Faites cuire 15 minutes. Rectifiez la quantité d'eau et mixez avec le fromage. Servez avec un filet d'huile d'olive et quelques brins de ciboulette
Velouté de Panais	600 g de panais, 2 échalotes, 2 pommes, 3 branches de thym, 60 ml de lait	Epluchez et coupez les panais et les pommes en cubes. Faites suer les échalotes dans une cocotte avec un peu de matière grasse, ajoutez les panais et les pommes, les branches de thym, mouillez à hauteur, salez et faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que les panais soient tendres. Enlevez les branches de thym et mixez avec le lait. Servez avec des croutons de pain au curry : faites griller au four des tranches de pain préalablement mélangés à une cuillère à soupe d'huile de tournesol et une cuillère à café de curry
Soupe de Brocolis	1 kg de brocolis, 1 cube de bouillon de volaille, 1 oignon, 2 portions de fromage frais léger	Faites suer l'oignon dans un peu de matière grasse, ajoutez le brocolis préalablement lavé et détaillé en fleurettes, ajoutez le cube de bouillon et mouillez à hauteur, faites cuire 20 minutes ou 10 minutes à l'auto cuiseur. Mettez les brocolis dans un blender à l'aide d'une écumoire et mixez avec le fromage en allongeant avec le bouillon jusqu'à la consistance désirée
Soupe de Betteraves	400g de betteraves crues, 1 pomme de terre, 1 yaourt velouté, $\frac{1}{2}$ tablette de bouillon de légumes, 1 cuillère à café de crème liquide légère par personne, 1 cuillère à soupe de noisette	Pelez et coupez les betteraves et la pomme de terre. Mettez les légumes dans une casserole et couvrez avec 600ml d'eau, ajoutez la tablette de bouillon et faites cuire jusqu'à ce que la betterave soit tendre. Mixez en enlevant un peu d'eau de cuisson et en ajoutant le yaourt, rectifiez l'assaisonnement et servez avec la crème et les noisettes concassées
Soupe aux Carottes	1 kg de carottes, 2 oignons, 5 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à café de cumin moulu, sel	Epluchez et émincez les carottes et les oignons. Faites revenir les oignons dans un peu de matière grasse et ajoutez les carottes, bien mélangez, ajoutez l'eau et le sel et faites cuire 20 minutes environ. Après cuisson, rectifier le niveau d'eau en fonction de la consistance choisie et mixez. Ajoutez la crème et le cumin et servez

Velouté de Pois cassés	2 courgettes, 1 oignon, 1 branche de céleri, 1 pommes de terre, 100g de pois cassés, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 100 ml de crème fraîche légère, sel, noix	Faire cuire préalablement les pois cassés 30 minutes dans une casserole avec de l'eau. Epluchez et coupez les courgettes, la pomme de terre et l'oignon. Détaillez la branche de céleri en tronçons. Faites revenir l'oignon avec le céleri dans l'huile, ajoutez les courgettes, la pomme de terre et les pois cassés. Couvrez d'eau et faites cuire 20 minutes. Mixez en ajoutant la crème et un peu de sel. Servez avec quelques noix
Velouté de Courge butternut et lentilles	1 courge butternut, 100 g de lentilles corail, 1 cube de bouillon de légumes, 1 cuillère à café de poudre de curry, yaourt velouté	Epluchez la courge et la détailler en morceaux. Mettez la courge et les lentilles dans une grande casserole avec le cube de bouillon, couvrir d'eau à hauteur et faites cuire 20 minutes. Enlevez l'eau de cuisson et mixez avec le curry et le yaourt
Soupe Potimarron	1 potimarron, 1 oignon, sel, poivre, curcuma, Crème fraîche épaisse	Epluchez l'oignon et le potimarron et détaillez-le en morceaux. Mettez les légumes dans une casserole et couvrez d'eau à hauteur. Faites cuire 20 minutes. Egouttez le potimarron en gardant l'eau de cuisson et mixez en ajoutant l'eau jusqu'à consistance. Ajoutez le sel, le poivre et le curcuma. Servez et mettez une cuillère de crème dans chaque assiette
Velouté de Patates douces	1 kg de patates douces, poudre de curry, quelques brins de coriandre, sel et poivre	Epluchez les patates douces et faites cuire à l'eau avec le sel et le poivre. Mixez en ajoutant la poudre de curry. Servez avec quelques feuilles de coriandre
Velouté épicé de Choux fleur	1 gros chou fleur, 2 petites échalotes, 1 litre de lait écrémé, 15cl de crème fraîche liquide légère, 2 pincées de noix de muscade, 2 pincées de piment d'espelette, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel	Détaillez le chou fleur en fleurette, et faites le blanchir. Pelez et émincez les échalotes et faites les suer avec l'huile d'olive. Versez le lait et portez à ébullition. Ajoutez le chou fleur, baissez le feu et faire mijoter à léger frémissement pendant 25 minutes. Lorsque le chou fleur est bien cuit, mixez en ajoutant la muscade et le piment d'espelette, ajoutez la crème fraîche. Au moment de servir vous pouvez ajouter quelques dés de bacon préalablement frit dans une poêle sans matière grasse
Soupe de Céleri au Roquefort ou à la moutarde	1 boule de céleri, 1 grosse pomme de terre, 2 oignons, 1 tablette de bouillon, 120g de Roquefort ou 1 cuillère à café de moutarde douce, 2à cl de crème liquide légère, poivre	Epluchez, lavez et coupez le céleri et les pommes de terre en dés. Epluchez et émincez les oignons. Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon dans un peu de matière grasse, ajoutez les légumes la tablette de bouillon, et mouillez avec 1 litre d'eau. Faites cuire 30 minutes. Mixez avec la crème liquide et le poivre. Servez la soupe et émiettez le roquefort ou ajoutez la moutarde et bien mélanger avant de servir

Ingrédients pouvant agréments les soupes à base de légumes :

- croûtons de pain maison, tous les pains : aux céréales, aux noix, au levain, complet...
- Dés de bacon, fromage frais ou fondu, boulettes de viande hachée
- A la place des pommes de terre : pâtes, haricots blancs ou rouges, lentilles, épeautre, nouilles chinoise ou japonaises, pois cassés