



Soupes



Crème de lentilles au cari



Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes bio
- 1 oignon
- 1 bâton de cannelle (ou 1/2 cuillère à café de cannelle)
- 1 clou de girofle
- 1 cuillère à soupe rase de poudre de cari (Chana Masala par exemple)
- 1/2 cuillère à café de poudre de coriandre
- 20 cl de lait de soja (ou de lait de vache)
- 20 cl de crème de soja (ou de crème fraîche)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'eau

Préparation

Lavez, épluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile, ajoutez l'oignon et faites cuire une minute en remuant avec une spatule en bois. Ajoutez toutes les épices, mélangez, puis ajoutez les lentilles. Faites cuire 1 minute en remuant. Versez l'eau et faites cuire environ 30 minutes à feu doux.

En fin de cuisson, quand les lentilles ont absorbé presque toute l'eau, ajoutez le lait et la crème. Portez à ébullition et salez. Otez la cannelle et le clou de girofle.

Versez cette préparation dans le bol d'un blender et mixez. Ajoutez un peu de lait si nécessaire pour obtenir la consistance souhaitée. Servez chaud.

Velouté de topinambours au jambon sec



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 kg de topinambours
- 10 cl de crème fleurette
- 3 échalotes
- 1 feuille de laurier
- 1 CAS d'huile d'olive
- sel
- poivre du moulin
- 3 tranches de jambon sec ou de speck
- quelques feuilles de persil plat

Préparation

Epluchez et émincez les échalotes. Epluchez les topinambours et coupez-les en morceaux. Faites suer les échalotes avec l'huile dans une sauteuse, ajoutez les topinambours et ajoutez de l'eau à hauteur, la feuille de laurier, puis salez.

Portez à ébullition puis laissez mijoter à couvert pendant environ 40 minutes.

Otez la feuille de laurier, ajoutez la crème fleurette et mixez le tout.

Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivrez.

Servez chaud avec le jambon et les feuilles de persil plat.

Soupe au fenouil, aux carottes et à l'orange



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 600 g de fenouil (2 bulbes moyens)
- 400 g de carottes
- 10 cl de jus d'orange
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème fleurette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin
- 1 litre d'eau

Préparation

Lavez les légumes et épluchez les carottes. Coupez les légumes en morceaux. Epluchez et émincez l'ail. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez le fenouil et faites cuire une dizaine de minutes à feu doux. Ajoutez les carottes et l'ail et faites cuire une minute. Ajoutez l'eau, salez et couvrez. Portez à ébullition puis réduisez le feu et faites cuire pendant environ 25 minutes.

Mixez finement et ajoutez la crème, le jus d'orange, le poivre et, si besoin, encore un peu de sel.

Au moment de servir, vous pouvez ajouter un peu de poivre du moulin et de fleur de sel.

Velouté de panais au safran



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g de panais
- 1 oignon
- 30 cl de bouillon de volaille
- 40 cl de crème légère semi-épaisse (Elle & Vire)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gramme de pistils de safran d'Iran (G. Detou)
- quelques brins de ciboulette pour décorer

Préparation

Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez les panais et coupez-les en morceaux. Faites suer l'oignon avec l'huile dans une sauteuse, ajoutez les morceaux de panais, le bouillon de volaille et le safran. Faites mijoter pendant environ 30 minutes. Mixez finement avec la crème. Décorez avec la ciboulette et servez.

Crème d'endive au parmesan

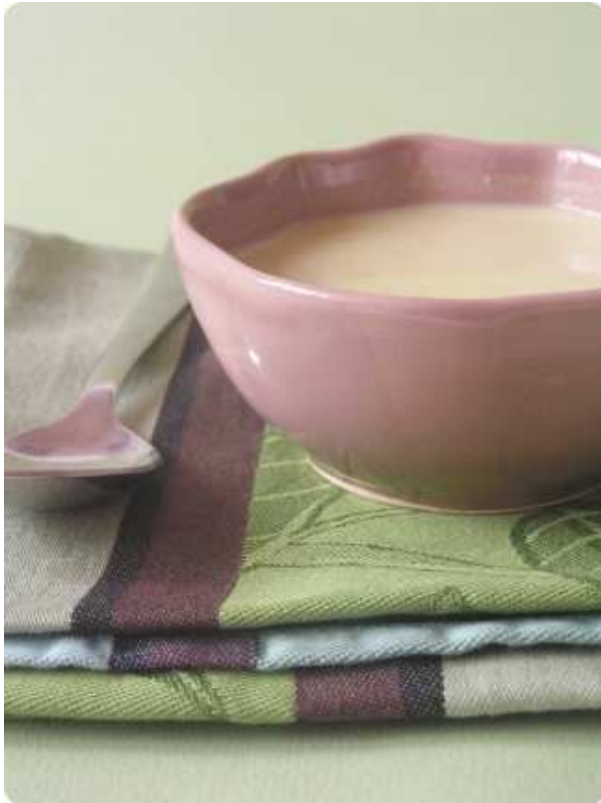
Ingrédients

Pour 4 personnes

- 80 cl de bouillon de légumes bio
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 g de petits pois écosés (j'ai utilisé des petits pois surgelés)
- 500 g d'endives hachées
- 100 g de parmesan fraîchement râpé
- 20 cl de crème de soja
- noix de muscade râpée
- sel et poivre

Préparation

Portez le bouillon à ébullition dans une casserole. Chauffez l'huile d'olive dans une autre casserole et faites cuire les endives et les petits pois 5 min. à couvert et à feu doux. Salez, versez le bouillon et poursuivez la cuisson 20 min. Ajoutez la crème de soja, le poivre et la noix de muscade. Cuire 15 min. à couvert et à feu doux. Ajoutez le parmesan râpé. Laissez fondre quelques minutes, puis mixez la préparation. Servez bien chaud.



Velouté de potiron au bacon



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 kg de chair de potiron
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 10 cl de crème fleurette
- 1 litre d'eau
- 5 tranches de bacon
- noix de muscade
- sel, poivre du moulin

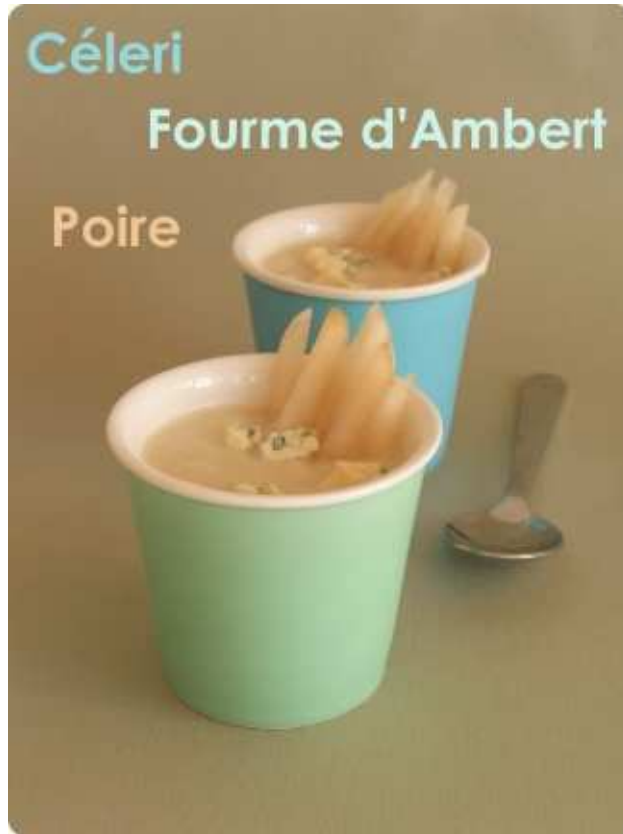
Préparation

Epluchez le potiron et coupez la chair en morceaux. Pelez et émincez l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile. Ajoutez la chair du potiron et l'eau puis salez. Portez à ébullition puis réduisez le feu. Faites cuire pendant environ 25 minutes.

Pendant ce temps, faites revenir les tranches de bacon dans une poêle.

Versez dans un mixeur avec la crème fleurette et le bacon. Mixez finement. Rapez un peu de noix de muscade et vérifiez l'assaisonnement.

Soupe de céleri, poire et éclats de fourme d'Ambert



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1/4 d'oignon nouveau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- un céleri boule (= environ 400 g de céleri épluché)
- 2 poires bien mûres
- 1 brique de crème de soja cuisine (250 ml)
- 1/2 cube de bouillon de légumes bio
- fleur de sel
- poivre blanc du moulin
- 100 g de fourme d'Ambert

Préparation

Préparez la soupe de céleri :

Dans une casserole faites suer l'oignon avec l'huile d'olive. Ajoutez le céleri et une poire épluchés et coupés en cubes. Couvrez avec 1/2 litre d'eau et le 1/2 cube de bouillon de légumes. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant environ 25 minutes. Ajoutez la crème de soja, mélangez et laissez encore cuire 5 minutes à couvert.

Mixez finement cette préparation avec 50 g de fourme d'Ambert coupée en morceaux au blender. Goûtez, salez et poivrez.

Versez la soupe dans des assiettes creuses, des tasses à café ou des verres.

Préparez la julienne de poire :

Au moment de servir, coupez la poire restante sans l'éplucher en fines tranches puis en fins bâtonnets. Disposez-les dans la soupe chaude. Ajoutez quelques éclats de fourme d'Ambert dans chaque assiette.

Soupe Bloody Mary



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de tomates bien mûres
- 4 branches de celeri (+ une petite branche de celeri par personne pour décorer les verres)
- 2 citrons verts
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de vodka
- 1 cuillère à café de Tabasco
- 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire (on en trouve chez Monoprix au rayon des produits anglais)
- sel, poivre

Préparation

Lavez, épluchez et coupez les 4 branches de céleri en petits morceaux. Faites-le revenir dans l'huile d'olive à feu doux dans une sauteuse pendant 15 minutes environ en remuant de temps en temps.

Lavez, mondez, épépinez les tomates et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les au céleri et rajoutez le zeste d'un demi citron vert. Salez. Couvrez et faites mijoter pendant 10 minutes environ. Mixez finement au blender. Ajoutez la vodka, le jus des citrons, le Tabasco et la sauce Worcestershire. Rectifiez l'assaisonnement. Servez dans des verres et décorez chaque verre avec une branche de celeri.

Soupe au pistou



Ingédients

Pour 8 personnes

- 200 g de haricots verts frais extra fins sans fils, coupés en 3
- 100 g de haricots blancs secs
- 500 g de courgettes coupées en dés
- 500 g de pommes de terre coupées en dés
- 200 g de pulpe de tomate (ou 2 tomates mûres)
- 3 feuilles de laurier
- 1 belle branche de basilic frais
- 5 grosses gousses d'ail sans les germes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- parmesan fraîchement râpé

Préparation

La veille faites gonfler les haricots secs dans de l'eau. Mettez tous les légumes (sauf les tomates) dans une cocotte minute avec 2 litres d'eau, le sel et les feuilles de laurier. Faites cuire pendant 20 minutes. Préparez le pistou : écrasez l'ail et le basilic avec un pilon afin d'obtenir une purée. Ajoutez l'huile d'olive en plusieurs fois en tournant longuement comme pour une mayonnaise.

Lorsque les légumes sont cuits, ajoutez la pulpe de tomate et le pistou. Mélangez puis laissez infuser. Servez chaud avec du parmesan.

nb : lorsque vous réchauffez cette soupe, ne la faites pas bouillir afin de ne pas éteindre les parfums.

Velouté épicé poivrons - tomates



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 kg de tomates bien mûres
- 2 poivrons rouges
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- poivre du moulin
- sel
- 30 cl d'eau

Préparation

Faites griller les poivrons sous le gril du four puis enfermez-les dans une boîte en plastique hermétique (ou un sac en plastique) pendant 15 minutes. Pelez, épépinez et émincez grossièrement les poivrons.

Plongez les tomates 2 minutes dans de l'eau bouillante. Otez la peau, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Pelez et hâchez l'ail et l'oignon.

Dans une sauteuse, faites revenir l'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le cumin et le curcuma. Ajoutez ensuite les tomates et le poivron. Salez et poivrez. Versez l'eau puis couvrez et faites mijoter pendant environ 20 minutes. Mixez finement. Ajoutez le vinaigre et rectifiez l'assaisonnement. Servez chaud ou froid.

Velouté de concombre au chèvre et à la menthe



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 concombres
- 200 g de fromage de chèvre frais (Petit Billy par exemple)
- une dizaine de feuilles de menthe pour le velouté et 8 feuilles pour la déco
- 2 radis
- fleur de sel
- piment d'Espelette

Préparation

Lavez et épluchez les concombres. Coupez-les en 4 dans le sens de la longueur et ôtez les graines. Mixez finement les concombres avec le fromage de chèvre et les feuilles de menthe. Assaisonnez avec la fleur de sel et le piment d'Espelette. Versez le velouté dans des bols/verres.

Pour la déco : lavez les radis, coupez-les en fines rondelles et parsemez-en le velouté. Ajoutez les feuilles de menthe et un peu de piment d'Espelette. Servez très frais.

Soupe de carottes aux saveurs anisées



Ingédients

Pour 4 personnes

- 500g de carottes
- 2 oignons
- 1 pomme de terre farineuse (bintje par ex.)
- 2 étoiles de badiane
- 2 clous de girofle
- 1 citron biologique
- 1 bouquet de coriandre ou de cerfeuil
- 1 petite cuillère de sucre en poudre
- Sel et poivre du moulin
- Huile d'olive

Préparation

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Epluchez et hacher 1 oignon. Epluchez et coupez le second en deux; ne garder qu'une moitié et la piquer avec les clous de girofle.

Epluchez la pomme de terre et coupez-la en dés.

Faites fondre 5 minutes les oignons hachés dans 2 cs d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et les pommes de terre.

Mouillez avec 75 cl d'eau, ajoutez le demi-oignon piqué de girofle et les étoiles de badiane. Salez et poivrez.

Portez à ébullition et laissez mijoter une demi-heure à feu doux.

Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron, le tailler en filament et le blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante. Pressez la moitié du jus du citron.

Lorsque la soupe est cuite, retirez l'oignon et les étoiles de badiane et passez au mixer. Ajoutez le zeste et le jus de citron, ainsi que le sucre.

Cuire encore 2 minutes et servir de suite.

Décorez les assiettes avec quelques étoiles de badiane.