

CALDO VERDE



Ingrédients : (pour 6 personnes)

500g de pommes de terre

400g de chou frisé coupé en fines lanières

1 oignon

2 gousses d'ail

200ml d'huile d'olive

Sel (à rectifier en fin de cuisson)

1 chorizo

2 litres d'eau

Préparation :

Dans une casserole, avec les 2 litres d'eau, mettre les pommes de terre, l'oignon, les gousses d'ail et la moitié de l'huile d'olive. Saler. Laisser cuire pendant 30 mn jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Mixer avec un mixeur plongeant.

Ajouter le chou émincé en fines lanières et cuire pendant 15 mn.

Pendant ce temps, couper le chorizo en rondelles.

Ajouter le reste d'huile d'olive et le chorizo.

Porter à ébullition.

C'est prêt à servir et déguster !!!

Soupe UKRAINIENNE BORTSCH

**2 GROSSES BETTERAVES ROUGES
1 OIGNON
2 POMME DE TERRE
1 CUBE DE BOUILLON DE VOLAILLE
4 C. A SOUPE DE CRÈME FRAICHE**



Faire revenir l'oignon avec un peu d'huile. Ajouter les morceaux (petits) de betteraves épluchées et les pommes de terre. Ajouter 1 l d'eau avec le cube de volaille, sel, poivre. Laisser cuire environ 30 mn. Mixer et ajouter la crème fraîche . Servir chaud

Soupe MAROCAINE AUX POIS CHICHES



**Faire un bouillon de légumes – oignons, carottes, tomate, céleri, persil, cela coriandre fraîche, du cumin- Cuire environ 20 minutes, ajouter une boîte 4/4 de pois chiches avec son jus, saler poivrer + 1c.à c. d'harissa (selon le goût)
Servir tel quel ou mixer le tout. Déguster chaud**

SOUPE CHINOISE

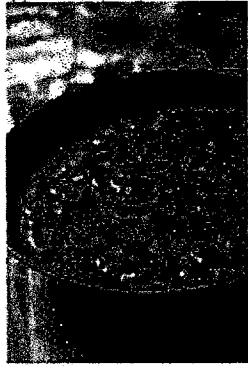
INGRÉDIENT

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 petits oignons, coupés en demi-tranches fines
- 2 carottes moyennes, tranchées en biseau
- 2 branches de céleri, tranchées en biseau
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet maison dégraissé ou de bouillon de poulet du commerce à teneur réduite en sel
- 250 ml (1 tasse) de vermicelles de blé entier
- 100 g de champignons shiitake frais, coupés en lamelles (n'utiliser que la tête des champignons, pas les pieds)
- 250 ml (1 tasse) de chou chinois, coupé en fines lanières
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium

PRÉPARATION

1. Faire revenir les légumes dans l'huile pendant 5 min.
2. Ajouter le bouillon. Couvrir, porter à ébullition et laisser mijoter 15 min.
3. Ajouter les vermicelles et les champignons. Couvrir et laisser mijoter entre 5 et 7 min.
4. Ajouter le chou et laisser mijoter 1 min de plus.
5. Ajouter la sauce soya et servir.

SOUPE HONGROISE AUX CHAMPIGNONS.



INGREDIENTS :(pour 6 personnes)

- 50 g de beurre non salé
- 2 oignons moyens hachés finement
- 500 g de champignons frais de Paris
- 1 cuillère à café de paprika
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 470 ml de bouillon de poulet (470 ml d'eau + 1 cube bouillon de poulet)+ 3 cuillères à soupe de fond de champignons déshydraté
- 3 cuillères à soupe de farine
- poivre noir
- 2 à 3 cuillères à soupe de persil frais haché
- 100 g de crème fraîche (2 grosses cuillères à soupe)

Préparation de la recette

Enlever la peau des champignons et gratter les pieds.

Emincer les oignons très finement voir les mixer !!

- Faire fondre le beurre dans une grande casserole à feu moyen. Y faire revenir les oignons pendant 5 minutes. Ajouter les champignons émincés et faire revenir pendant 5 minutes encore. Incorporer le paprika, la sauce soja, le bouillon et le fond de champignons. Bien remuer. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.

2- Dans un récipient, bien mélanger un peu d'eau et la farine. Verser ce mélange dans la soupe et bien remuer pour mélanger. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps.

3- Enfin, rectifier l'assaisonnement. Ajouter la crème fraîche. Mélanger le tout et laisser cuire à feu doux environ 3 à 5 minutes. Ne pas bouillir !!

Si la soupe n'est pas assez épaisse, ajouter un peu de maïzena délayée et faire cuire sans bouillir jusqu'à bonne consistance.

Décorer d'un peu de persil coupé grossièrement. (Facultatif)

SOUPE AUX POIS CANNADIENNE



INGREDIENTS : (pour 6 personnes)

250 g de pois cassés

2 c à soupe huile

150g de jambon en cubes ou émiettés

1 oignon émincé

3 gousses d'ail

150 cl d'eau

1 cube de bouillon de légumes

250g de lait ou 2 c à soupe de crème fraîche

250g de carottes

½ c à café de thym

2 feuilles de laurier sauce

1 c à soupe de beurre

Sel et poivre

Préparation :

Faire tremper les pois pendant 24 H. Puis écumer.

Dans une grande casserole faire revenir les oignons et l'ail dans un mélange huile et beurre pendant 3 mn.

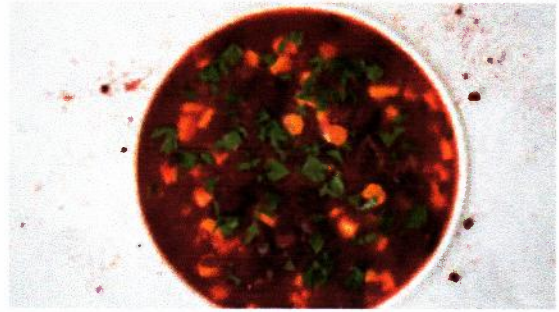
Incorporer les carottes coupées en tranches ou petits cubes, les pois cassés, thym et laurier.

Bien remuer. Ajouter l'eau et le cube de bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis baisser le feu et cuire entre 1h20 à 2h doucement et à couvert. Bien remuer car les pois ont tendance à coller !!!

Ajouter le jambon dans la dernière demi-heure.

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson car le jambon est salé. Ajouter le lait ou la crème selon convenance.

Soupe MEXICAINE aux haricots rouges



**Préparer un bouillon de légumes (oignons, tomates, piment de cayenne, coriandre, paprika, carottes, celleri, poireaux).
Cuire environ 30 minutes. Ajouter une boîte 4/4 de haricots rouges, sel poivre. Faire bouillir 5 minutes. Mixer le tout et servir chaud
(pour faire beau vous pouvez ajouter une petite boîte de maïs)**

SOUPE INDIENNE

DE LENTILLES CORAIL AUX LÉGUMES ▼

.....

Les saveurs de l'Inde (épices, ail, lait de coco, tomates, lentilles) réunies dans une même marmite offrent une base de choix pour toutes les soupes de légumes. En réalité, on peut vraiment y mettre ce que l'on veut, c'est toujours réussi et cela séduit systématiquement. Agrémentée de feuilles de coriandre, d'avocat fraîchement découpé et citronné ou d'une belle cuillerée de crème de coco, la soupe indienne est naturellement végétarienne. À vous de choisir les légumes qui viendront l'agrémenter, ou de suivre ce conseil : courge ou patate douce pour la douceur, oignon ou poireau pour le piquant, et carottes pour l'indispensable joie de vivre.

POUR 4 PERSONNES

500 g de courge butternut
2 carottes
1 gros poireau
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 cm de gingembre frais
2 c. à café de curry en poudre
125 g de lentilles corail
~~1 c. à soupe de concentré de tomates~~
1 c. à soupe de purée de noix de cajou
200 ml de lait de coco

201

Couper la courge en cubes. Ôter le centre (partie fibreuse et pépins), mais garder la peau. Peler et couper les carottes en cubes. Ôter la barbe et la partie dure du vert du poireau, puis émincer le blanc et le vert restant. Faire revenir l'émincé de poireau dans un grand faitout avec l'huile. Ajouter l'ail pelé et dégermé, le gingembre pelé et coupé en lamelles et le curry. Au bout de 2 minutes, ajouter la courge, les carottes et les lentilles. Mouiller d'eau à hauteur. Couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes. Mixer les deux tiers de la soupe avec le concentré de tomates, la purée de cajou, le lait de coco et 1 pincée de sel. Mélanger avec le tiers restant et servir bien chaud.

SOUPE AMERICAINE : CORN BROTHERS

Infos pratiques

(Velouté de maïs aulard)

- Nombre de personnes 6 à 8
- Temps de préparation 30 minutes
- Temps de cuisson 30 minutes
- Degré de difficulté Facile
- Coût Bon marché

Les ingrédients de la recette

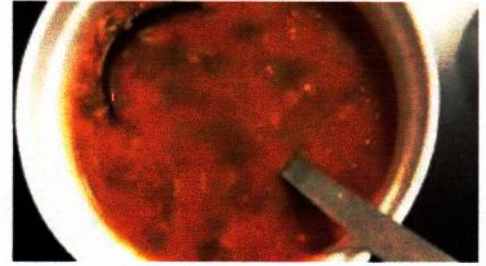
- 600 g de maïs en grains (en boîte)
- 6 tranches très fines de poitrine fumée
- 30 cl de crème liquide
- 1 oignon
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 15 g de beurre
- sel poivre



La préparation de la recette

1. Diluez la tablette de bouillon dans 75 cl d'eau bouillante. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir avec le beurre dans un faitout.
2. Égouttez le maïs, ajoutez-le dans le faitout et versez-y le bouillon. Laissez cuire à feu doux en couvrant pendant 20 min.
3. Pendant ce temps, dans une poêle, faites dorer les tranches de poitrine sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et déposez-les sur du papier absorbant.
4. Ajoutez la crème dans le faitout et mixez le velouté. Filtrez-le à travers une passoire fine, reversez dans le faitout et remettez à chauffer pour épaissir un peu. Salez et poivrez.
5. Répartissez dans des assiettes creuses, déposez sur chacune d'elles une tranche de poitrine grillée et servez.

Soupe TUNISIE CHORBA TUNISIENNE (TCHICHA)



250 gr de poulet (filet) On peu utiliser du bœuf ou des boulettes de viande hachée

**1 oignon – 1 tomate râpée- 3 c.à soupe de concentré de tomate
1 bqt de coriandre fraîche -1 branche de céleri - - 1 verre à thé
de tchicha grains d'orge (ou de la semoule de blé fine) – 250 g
de pois chiches – 1 c.à café de carvi – 1/2 c.à c. de curcuma -
1 c.à c. de raz-el-anout -1 bouillons de poule – 1/2 c. à c.
harissa (selon le goût) – sel poivre – 3 gousses d'ail – 2 c. à
soupe d'huile d'olive – 2 litres d'eau**

Faire chauffer dans l'huile d'olive le poulet coupé en petits morceaux puis ajouter l'oignon haché pendant 3 mn. Ajouter tomate, céleri et coriandre, concentré de tomate dilué dans un peu d'eau. Ajouter toutes les épices. Saler poivrer et laisser revenir 3 minutes. Ajouter l'eau et laisser cuire environ 15 mn. Ajouter la semoule d'orge (ou de blé) ainsi que les pois chiches. Bien mélanger et laisser cuire environ 20 mn en remuant régulièrement.

Parsemer de coriandre et rectifier l'assaisonnement. Servir en arrosant de jus de citron

Minestrone

Ingrédients pour 6 personnes :

- 100g Petits pois
- 75g de haricots blanc sec
- 3 carottes
- 1 oignon
- 2 poireaux
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 250g de pommes de terre
- 500g de pulpe de tomate (ou sauce tomate maison)
- 2 pincées de sel, poivre, curcuma
- 100g de pâtes
- 1 feuille de laurier, 2 feuilles de sauge et 1 brin de thym
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 2 litres d'eau chaude

Préparation :

- 1) La veille : mettre les haricots secs dans l'eau et les laisser réhydrater 12h.
Le lendemain : Les rincer et les précuire dans de l'eau bouillante 20min puis les égoutter.
- 2) Eplucher les carottes et les couper en dés.
Eplucher et émincer l'oignon. Mettre de côté.
Laver les poireaux et les couper en rondelles.
Eplucher les pommes de terre et les couper en dés. (Les mettre dans un saladier avec de l'eau pour ne pas qu'elles noircissent).
- 3) Cuisson : Chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter la garniture, carottes, oignons.
Râper l'ail et l'ajouter, puis mettre les herbes aromatiques.
Faire rissoler sur feu doux jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
Mélanger de temps en temps
Ajouter ensuite les pommes de terre, les haricots égouttés et les rondelles de poireaux.
Bien remuer
Ajouter le pulpe de tomates, le concentré de tomate et l'eau chaude (à hauteur pour couvrir les légumes).
Porter à ébullition, puis laisser à feu moyen et faire cuire environ 1h30 à découvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
Mélanger de temps en temps et ajouter de l'eau chaude si nécessaire.
10min avant la fin de la cuisson, ajouter les pâtes pour qu'elles cuisent dans la soupe.