



# Sommaire



## *Recettes de printemps*

- Crème de chou-fleur au lait de coco et curry
- Soupe aux fanes de radis
- Soupe froide de carottes à l'orange
- Velouté d'asperges



## *Recettes d'été*

- Gaspacho concombre menthe
- Gaspacho de tomates au basilic
- Soupe de fraises à la menthe
- Velouté melon pêche



## *Recettes d'automne*

- Crème de brocoli légère aux noisettes
- Soupe aux champignons
- Soupe de potiron et châtaignes
- Soupe panais, carottes et figues



## *Recettes d'hiver*

- Soupe aux lentilles corail
- Velouté de butternut à la cannelle
- Velouté de mâche
- Velouté de topinambour au miel

## *Crème de chou-fleur au lait de coco et curry*

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 chou-fleur
- 1 cube de bouillon de légumes
- 20 cl de lait de coco
- 3 cuillères à café de curry en poudre
- Sel
- Poivre

### **Préparation :**

Couper le chou-fleur en petits bouquets puis le laver.

Verser les bouquets dans une casserole, couvrir d'eau et ajouter le cube de bouillon, laisser cuire une vingtaine de minutes.

Hors du feu, ajouter le lait de coco et le curry puis mixer, rectifier l'assaisonnement et déguster.



## *Soupe aux fanes de radis*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bottes de radis bio
- 4 pommes de terre
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème
- Poivre et sel

### Préparation :

Peler et émincer l'oignon. Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Laver les fanes de radis. Attention les fanes de radis doivent être fraîches et bio.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre. Y faire revenir l'oignon sans le colorer. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis. Faire revenir l'ensemble 5 minutes.

Ajouter le bouillon. Laisser cuire 20 minutes à couvert.

Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.



## *Soupe froide de carottes à l'orange*

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 500 g de carottes
- 1 poireau
- 1 tranche de céleri coupé en tronçons
- 1 pomme de terre
- 75 cl d'eau
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 carré frais ou 10 cl de lait

### **Préparation :**

Nettoyer, éplucher les légumes et les détailler en petits cubes.

Les faire revenir dans une cocotte pendant 3 minutes avec l'huile puis verser l'eau, porter à ébullition puis ramener le feu à plus doux pour 15 minutes de cuisson.

Quand les morceaux de pomme de terre semblent tendres, mixer la soupe.

Attendre qu'elle refroidisse puis verser la moitié du jus d'orange ou sa totalité, ajouter le lait ou le fromage frais, assaisonner et laisser refroidir 2 heures au moins au réfrigérateur.



## *Velouté d'asperges*

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g d'asperges en boîte (égouttées)
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 branche de persil
- 1/2 cube de bouillon
- Lait
- 3/4 L d'eau

### **Préparation :**

Couper les pommes de terre en morceaux, ainsi que l'oignon.

Mettre tous les ingrédients (sauf le lait) dans l'eau bouillante, avec le cube de bouillon.

Cuire 20 minutes.

Mixer le tout puis ajouter le lait.



## *Gaspacho concombre menthe*

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1,5 concombre
- 10 feuilles de menthe + 4 petites feuilles pour la déco
- 1/2 citron
- Sel
- Poivre

### **Préparation :**

Éplucher les concombres. Les couper dans le sens de la longueur et ôter les pépins à l'aide d'une cuillère. Couper les concombres en morceaux.

Dans un blender, mettre les morceaux de concombre, les feuilles de menthe lavées, le jus de citron.

Mixer jusqu'à obtention d'un gaspacho onctueux. Goûter, saler et poivrer.

Répartir dans 4 verres transparents, décorer avec les petites feuilles de menthe.

Mettre les préparations au réfrigérateur une 1/2 heure.



## *Gaspacho de tomates au basilic*

### **Ingrédients pour 8 personnes :**

- 2 carottes
- 4 échalotes
- 2 poireaux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de tomate
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- 2 L de bouillon
- 1 bouquet de basilic

### **Préparation :**

Emincer finement les carottes, les échalotes et les poireaux puis les faire fondre dans l'huile.

Ajouter l'ail écrasé, les tomates concassées et mouiller de bouillon.

Couvrir et laisser cuire 30 minutes.

Mixer, laisser refroidir et mettre au frais.

Au moment de servir ajouter le basilic ciselé.



## *Soupe de fraises à la menthe*

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de fraises
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 15 feuilles de menthe
- 3 cuillères à soupe de miel

### Préparation :

Ciseler les feuilles de menthe.

Laver et équeuter les fraises. Puis les mixer ou les écraser.

Ajouter le jus de citron, le sucre de canne et la menthe finement hachée.

Puis placer au réfrigérateur deux heures durant !



## Velouté melon pêche

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit melon
- 4 pêches
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 250 g de yaourt à la vanille

### Préparation :

Prélever la chair du melon.

Peler et couper les pêches en gros cubes.

Mixer les fruits avec le jus de citron et le yaourt.

Répartir le velouté dans des verres et server bien frais.



## Crème de brocoli légère aux noisettes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 brocoli
- 1 oignon
- 50 cl de lait d'avoine
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisettes
- 1 cuillère à café d'huile de noisettes
- Noisettes grillées
- Sel et poivre

### Préparation :

Faire cuire à l'eau le brocoli taillé en morceaux.

Faire suer 1 oignon haché avec 1 cuillère à café d'huile de noisette.

Ajouter 50 cl de lait d'avoine, le brocoli, à l'exception de quelques bouquets. Au bout de 15 minutes, mixer le tout avec 2 cuillères à soupe d'huile de noisettes. Parsemer de sel, poivre, bouquets de brocoli et noisettes grillées.



Des antioxydants avec le brocoli, des fibres et du calcium avec le lait d'avoine, du bon gras avec les noisettes... Il y a tout !

## *Soupe aux champignons*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de champignons de Paris bien fermes
- 4 échalotes
- 50 g de beurre
- 50 cl de bouillon de volaille
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème liquide

### Préparation :

Nettoyer les champignons et émincer-les (réserver 1 tête pour la déco).

Éplucher et émincer les échalotes. Faire fondre 30 g de beurre dans une casserole. Faire revenir doucement les échalotes pendant 1 à 2 minutes. Ajouter les champignons et le bouillon de volaille. Saler et poivrer. Porter la soupe à ébullition, puis réduire le feu et laisser frémir en écumant de temps en temps pendant 15 minutes.

Passer la soupe au mixeur et incorporer le lait. Réchauffer la soupe, puis ajouter la crème liquide et le reste du beurre. Rectifier l'assaisonnement et répartir la tête de champignon coupée en fines lamelles sur la soupe. Server aussitôt.



## *Soupe de potiron et châtaignes*

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 1 kg de potiron
- 2 carottes
- 1 oignon
- 100 g de châtaignes
- Poivre et sel
- Coriandre

### **Préparation :**

Mettre tous les ingrédients dans une cocotte sauf les châtaignes sous pression environ 7 minutes avec de l'eau ; couvrir les ingrédients, saler, poivrer.

Faire cuire à part les châtaignes à l'eau, les égoutter et les peler.

Mixer ensuite le tout. La soupe est prête, on peut rajouter de la crème fraîche dans son assiette.



## *Soupe panais, carottes et figues*

### **Ingrédients pour 10 personnes :**

- 1 kg de panais
- 800 g de carottes
- 150 g de figues sèches
- 50 g de noix
- 20 g de beurre
- 1 oignon

### **Préparation :**

Émincer l'oignon et éplucher les légumes puis les couper en morceaux.

Faire dorer l'oignon dans le beurre puis ajouter les noix et les figues puis faire revenir 1 minute.

Ajouter panais et carottes, saler et poivrer, couvrir d'eau et faire cuire 25 minutes à la cocotte-minute.

La soupe a tendance à s'épaissir, ne pas hésiter à rajouter de l'eau.



## *Soupe aux lentilles corail*

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de lentilles corail
- 1 poireau
- 1 carotte
- 50 cl de bouillon de légumes
- 50 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de citron rapé
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre

### Préparation :

Nettoyer le poireau et le couper en rondelles. Peler la carotte et la couper en rondelles.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile, puis ajouter le poireau, la carotte, le zeste de citron et le cumin, et faire cuire à feu moyen 2 minutes environ en remuant.

Ajouter les lentilles, le bouillon, 50 cl d'eau puis porter à ébullition. Puis baisser le feu, et laisser mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Mixer la soupe, saler et poivrer, et rajouter le jus de citron. Servir dans des bols chauds.



 **Le petit x**  
La soupe obtenue est assez épaisse. Pour une soupe plus liquide, rajouter un peu plus d'eau ou de bouillon.

## *Velouté de butternut à la cannelle*

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 butternut
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 pincée de cannelle

### **Préparation :**

Couper le butternut en gros cubes. Couper grossièrement l'oignon.

Faire revenir l'oignon et le butternut dans un fond de beurre. Remuer régulièrement (il ne faut pas que l'oignon roussisse). Une fois que les légumes sont bien revenus, émietter un cube de bouillon au-dessus.

Bien remuer pour laisser les légumes s'imprégner du bouillon.

Recouvrir d'eau bouillante, juste au-dessus des légumes.

Laisser cuire jusqu'à ce que le butternut soit cuit.

Mixer. Ajouter une ou deux cuillères de crème fraîche. Saler et poivrer. Ajouter un soupçon de cannelle.



## Velouté de mâche

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de mâche
- 1 petite pomme de terre
- Sel et poivre

### Préparation :

Peler la pomme de terre et couper-la en tout petits cubes. Rincer la mâche et essorer-la.

Mettre la mâche (garder 50 g) et les cubes de pomme de terre dans une casserole et ajouter 4 dl d'eau. Porter à ébullition et laisser frémir 15 minutes.

Mixer longuement les légumes avec leur eau de cuisson, en incorporant la mâche crue, qui apporte un goût frais et herbacé.

Server aussitôt, tel quel ou avec du pain grillé.



## *Velouté de topinambour au miel*

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g de topinambours
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 25 cl de crème liquide
- 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- Poivre et sel

### Préparation :

Peler et rincer les topinambours. Couper-les en dés.

Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive. Faire revenir les topinambours 3 minutes à feu doux. Ajouter le miel. Laisser cuire 1 à 2 minutes sans cesser de mélanger.

Verser 50 cl d'eau et porter à ébullition. Ajouter la tablette de bouillon puis la crème. Couvrir et laisser cuire pendant 40 minutes à feu doux.

Mixer le contenu de la casserole pour obtenir un velouté. Saler, poivrer. Servir dans un petit bol en saupoudrant d'une pincée de muscade.





## Mon livret vitaminé | Recettes de soupes