



# Potages

**Une intendance au top**



# GASPACHO

## INGRÉDIENTS (POUR 4 À 6 PERSONNES)

- 6 tomates mûres
- 1 concombre
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- 2 petits oignons
- une gousse d'ail
- jus de citrons (3 citrons ou plus)
- 6 càs de vinaigre
- ½ verre d'huile d'olive
- basilic
- piment en poudre
- sel, poivre
- 1 verre d'eau
- (glaçons)

## Préparation

- 1** Lave les légumes, ôte la peau du concombre et épépine les poivrons.
- 2** Mixe, en une ou plusieurs fois (selon la capacité de ton mixeur), tous les ingrédients, en prenant bien soin de réduire en purée l'ail et l'oignon.
- 3** Ajoute de l'eau (si la mixture est trop épaisse), l'huile, le vinaigre, le jus de citron et le basilic puis assaisonne.
- 4** Mélange bien et mets au frigo au moins une heure, avec ou sans glaçons.
- 5** Pour une préparation sans pulpe, une fois la recette réalisée, verse la préparation au travers d'une passoire avant de mettre au frais.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments. A large, faint watermark of the Les Scouts logo is visible in the background, tilted at an angle.



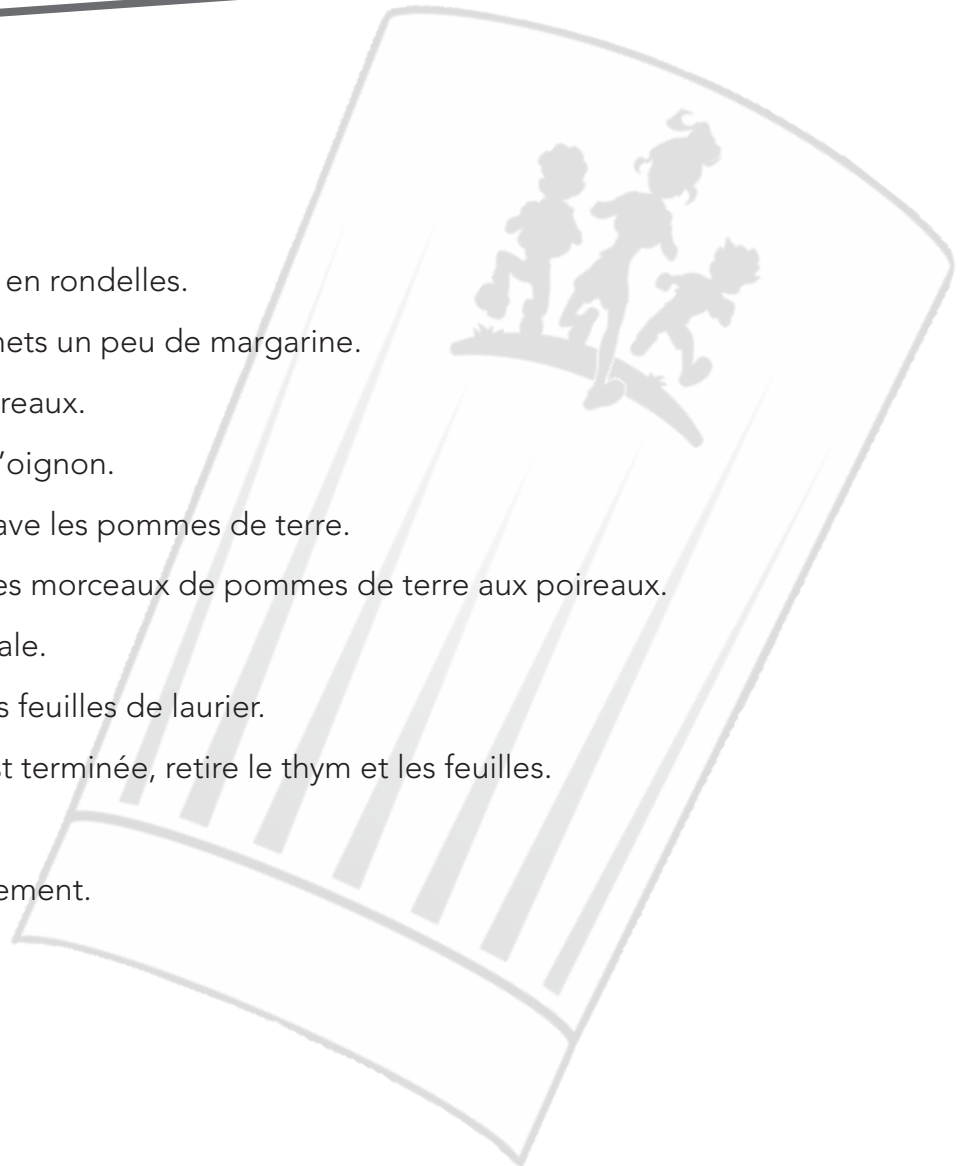
# POTAGE AUX POIREAUX

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 botte de poireaux
- margarine
- 1 kg de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
- 1 oignon
- sel
- poivre
- thym
- 2 feuilles de laurier

## Préparation

- 1** Coupe tes poireaux en rondelles.
- 2** Dans la casserole, mets un peu de margarine.
- 3** Fais blanchir tes poireaux.
- 4** Épluche et émince l'oignon.
- 5** Épluche, coupe et lave les pommes de terre.
- 6** Ajoute l'oignon et les morceaux de pommes de terre aux poireaux.
- 7** Recouvre d'eau et sale.
- 8** Ajoute le thym et les feuilles de laurier.
- 9** Quand la cuisson est terminée, retire le thym et les feuilles.
- 10** Mixe le tout.
- 11** Révise l'assaisonnement.





# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# SOUPE À L'OIGNON

## INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- ± 20 gros oignons
- 2 cubes de bouillon

## Préparation

- 1 Épluche les oignons et coupe-les en rondelles.
- 2 Fais revenir les oignons dans le beurre ou dans l'huile.
- 3 Une fois qu'ils sont bien dorés, ajoute l'eau et les cubes bouillon (recouvre d'eau le contenu de la casserole).
- 4 Laisse mijoter pendant 20 à 30 minutes.
- 5 Selon les préférences, tu peux mixer le tout ou non !

## Variantes, astuces

- Petit plus : biscottes, croûtons, fromage râpé...



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# SOUPE AU CERFEUIL

## INGRÉDIENTS (POUR 3 PERSONNES)

- 1 gros oignon
- 2 petites pommes de terre
- 100 g de cerfeuil haché surgelé
- sel et poivre blanc
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 l d'eau

## Préparation

- 1** Mets 2 càs d'huile dans une casserole.
- 2** Épluche et lave les pommes de terre. Coupe-les en morceaux et mets-les dans la casserole.
- 3** Épluche et émince l'oignon. Verse les morceaux dans la casserole.
- 4** Laisse réduire quelques minutes.
- 5** Ajoute un peu d'huile si nécessaire.
- 6** Ajoute l'eau.
- 7** Verse le bloc de cerfeuil haché surgelé.
- 8** Porte à ébullition.
- 9** Sale et poivre.
- 10** Mélange le cerfeuil aux autres légumes dès que le bloc de cerfeuil a dégelé.
- 11** Réduis le feu et laisse mijoter pendant 20 à 60 minutes. Les légumes sont cuits lorsque l'eau se trouble.
- 12** Mixe et rectifie l'assaisonnement.

## Variantes, astuces

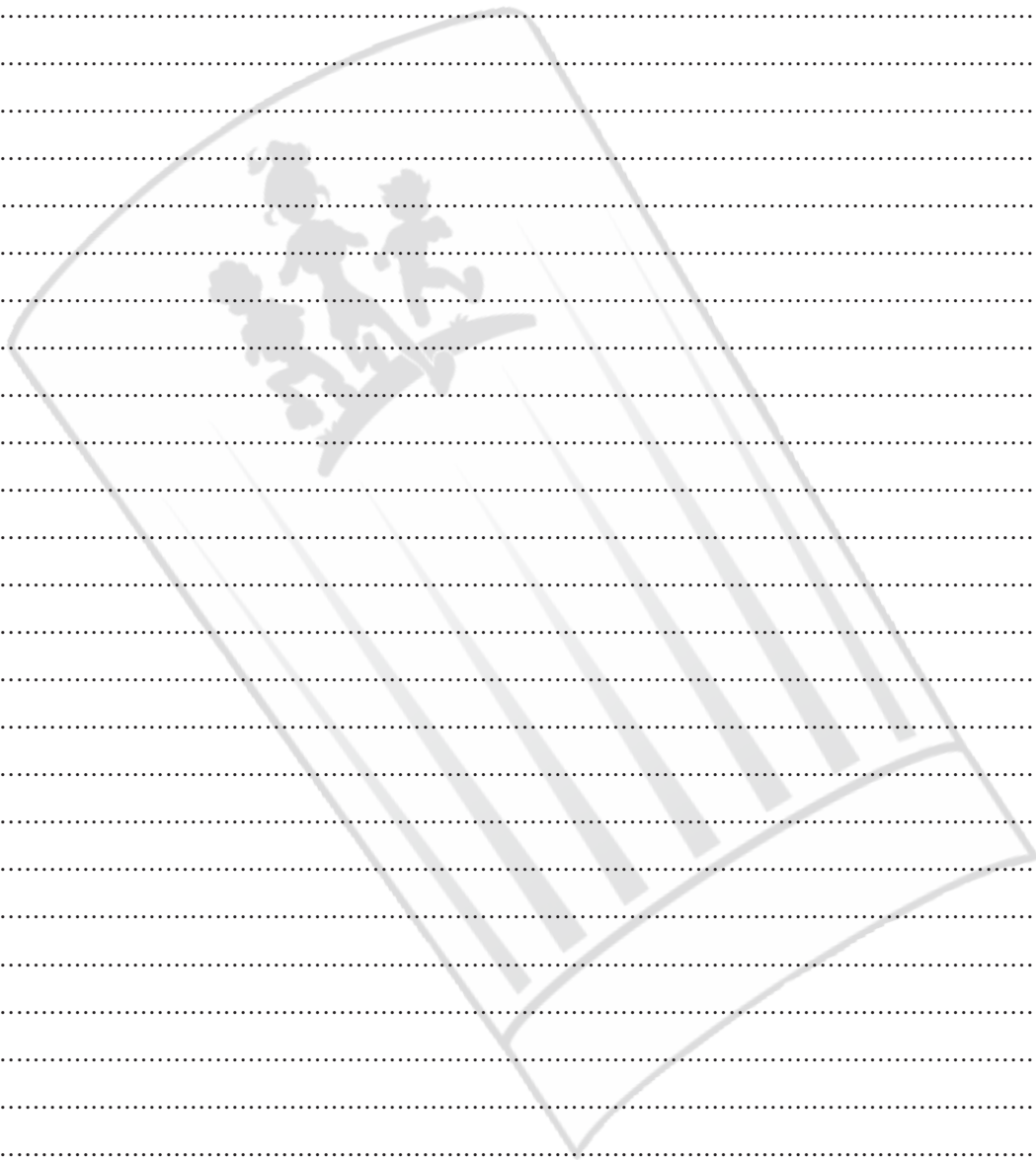
- Tu peux ajouter un filet de crème fraîche avant de servir.
- Tu peux aussi servir avec quelques boulettes de viande.





# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwritten notes.



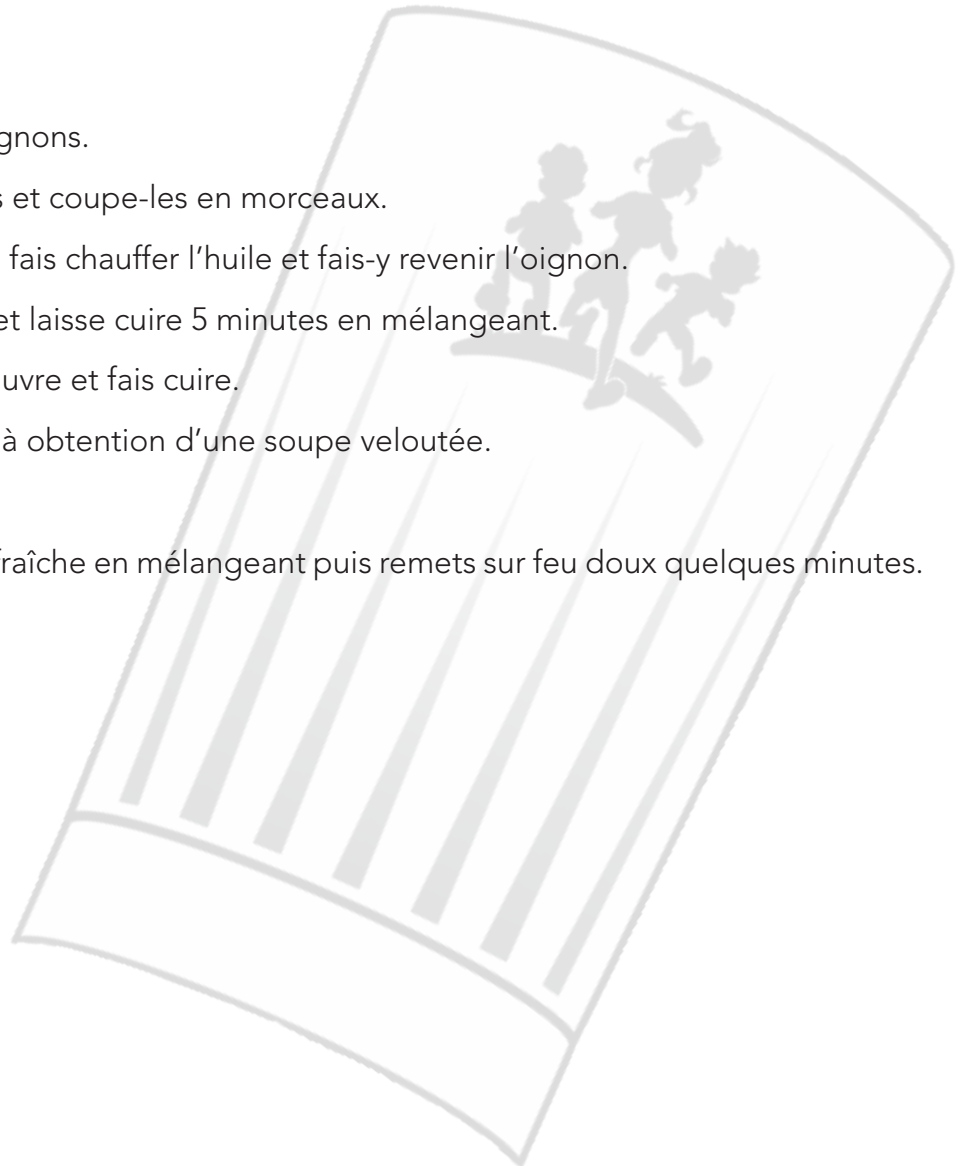
# SOUPE AUX CAROTTES

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 kg de carottes
- 2 oignons
- 5 càs de crème fraîche allégée
- 4 càs d'huile d'olive
- sel, poivre

## Préparation

- 1** Pèle et hache les oignons.
- 2** Épluche les carottes et coupe-les en morceaux.
- 3** Dans une casserole, fais chauffer l'huile et fais-y revenir l'oignon.
- 4** Ajoute les carottes et laisse cuire 5 minutes en mélangeant.
- 5** Verse 1,5 l d'eau, couvre et fais cuire.
- 6** Ensuite, mixe jusqu'à obtention d'une soupe veloutée.
- 7** Sale et poivre.
- 8** Incorpore la crème fraîche en mélangeant puis remets sur feu doux quelques minutes.
- 9** Sers.





# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the center.



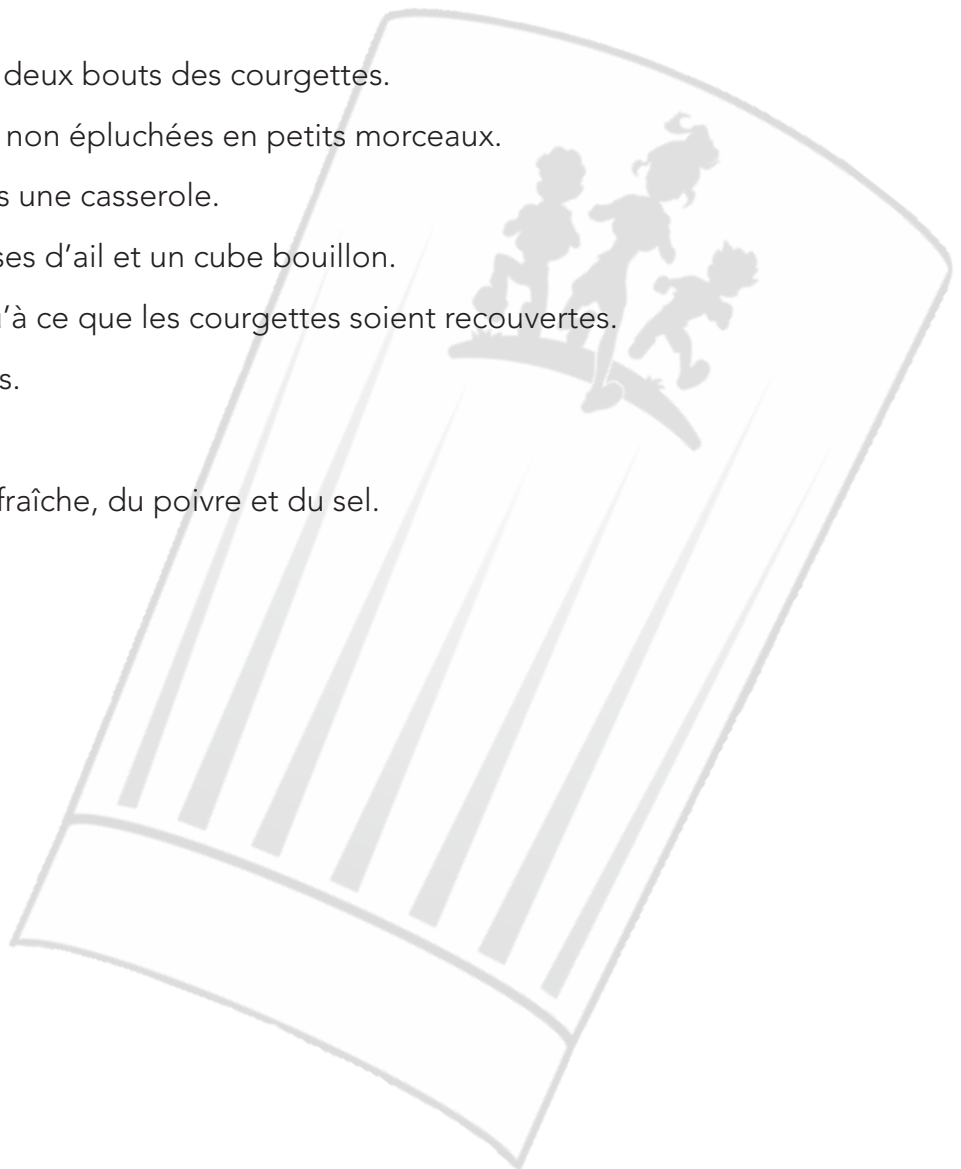
# SOUPE AUX COURGETTES

## INGRÉDIENTS (POUR 5 PERSONNES)

- 6-7 courgettes
- 4 gousses d'ail
- 1 cube bouillon
- 25 cl de crème fraîche

## Préparation

- 1** Lave puis coupe les deux bouts des courgettes.
- 2** Taille les courgettes non épluchées en petits morceaux.
- 3** Verse les cubes dans une casserole.
- 4** Ajoute quatre gousses d'ail et un cube bouillon.
- 5** Remplis d'eau jusqu'à ce que les courgettes soient recouvertes.
- 6** Fais cuire 30 minutes.
- 7** Mixe ton potage.
- 8** Ajoute de la crème fraîche, du poivre et du sel.





# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.


A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# SOUPE AUX ORTIES

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 750 g de jeunes orties
- 20 cl de crème fraîche
- 2 ou 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 pommes de terre
- beurre



Cette soupe est à réaliser entre avril et début juin pour pouvoir cueillir de jeunes orties. Evite de les cueillir le long des routes et utilise les têtes uniquement, c'est-à-dire plus ou moins 6 feuilles.

## Préparation

- 1** Épluche et coupe tes oignons, fais de même avec l'ail.
- 2** Dans une casserole, fais-les revenir dans un peu de beurre.
- 3** Ajoute tes pommes de terre épluchées coupées en morceaux.
- 4** Recouvre l'ensemble avec environ 1 l à 1,5 l d'eau. Laisse cuire pendant une heure.
- 5** Rince tes orties et plonge-les dans la casserole pendant une dizaine de minutes (après 15 minutes les plantes vertes perdent toutes leurs vitamines).
- 6** Sale, poivre et mixe le tout.
- 7** Tu peux ajouter la crème fraîche pour un aspect plus velouté.

## Variantes, astuces

- Servir ce potage avec des croutons maison apporte un plus très agréable.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

Dotted lines for writing comments.



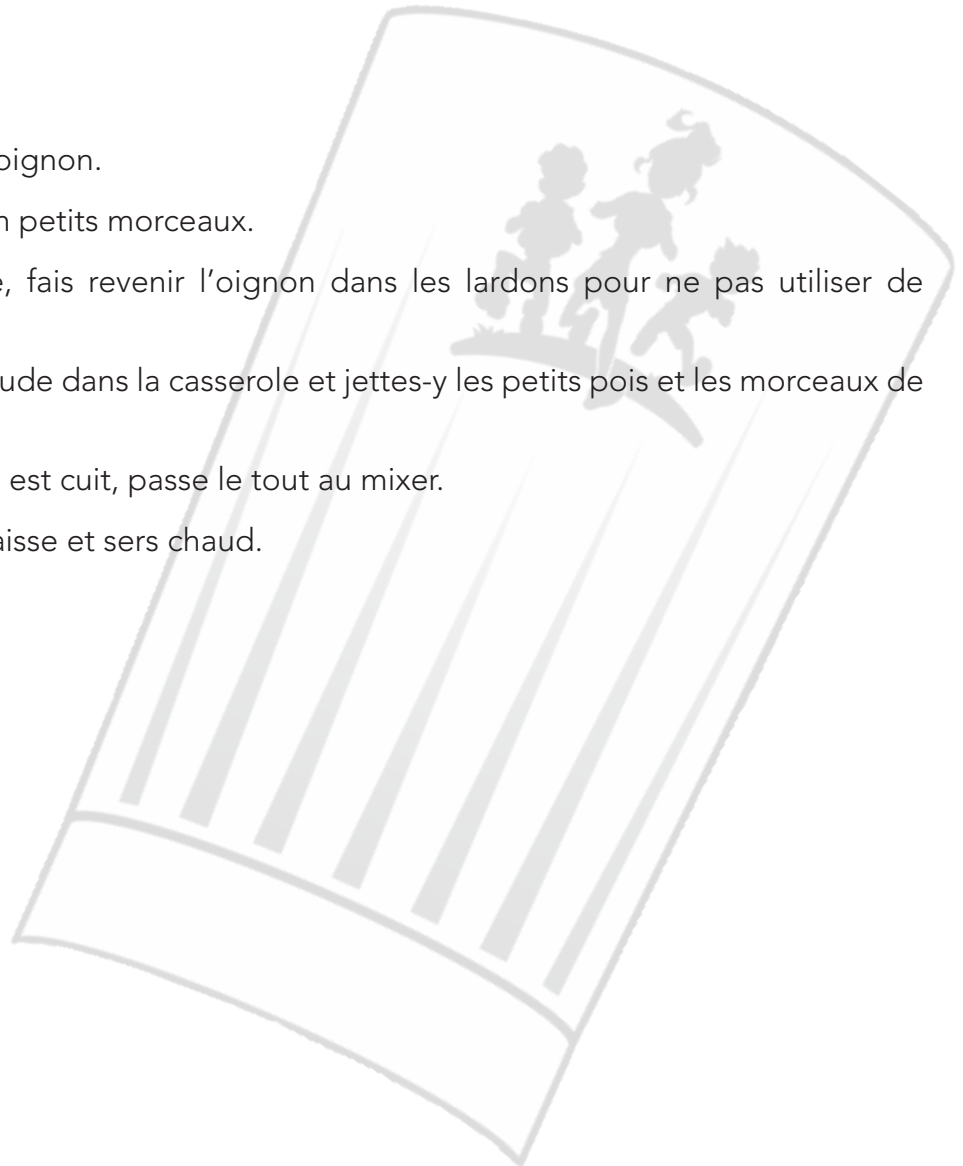
# SOUPE AUX POIS ET LARDONS

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 600 g de petits pois surgelés
- 1 poireau
- 1 oignon
- 200 g de lardons fumés
- 2 càc de crème fraîche épaisse

## Préparation

- 1** Épluche et coupe l'oignon.
- 2** Coupe le poireau en petits morceaux.
- 3** Dans une casserole, fais revenir l'oignon dans les lardons pour ne pas utiliser de matière grasse.
- 4** Ajoute 1 l d'eau chaude dans la casserole et jettes-y les petits pois et les morceaux de poireau.
- 5** Lorsque ton potage est cuit, passe le tout au mixer.
- 6** Ajoute la crème épaisse et sers chaud.









# SOUPE DE CAROTTES AU FROMAGE BLANC

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 kg de carottes
- 1 petite branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- 1 cube bouillon
- 250 g de fromage blanc

## Préparation

- 1** Épluche les carottes, lave-les et coupe-les en rondelles.
- 2** Jette-les dans une casserole avec de l'eau juste au-dessus des dernières carottes.
- 3** Ajoute du sel, du poivre, le thym, le laurier et le cube bouillon émietté.
- 4** Laisse cuire une vingtaine de minutes.
- 5** Quand c'est cuit, enlève le laurier, le thym et mixe les carottes avec le fromage blanc.
- 6** Sers tant que c'est chaud.

## Variantes, astuces

- Tu peux remplacer le fromage blanc par du fromage blanc aux fines herbes.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A large area of horizontal dotted lines for writing comments, with a faint background watermark of the Les Scouts logo.



# SOUPE POTIRON-CURRY-CHÈVRE

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 kg de potiron
- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 200 g d'oignon
- 1 bûche de chèvre
- curry
- 2 cuillères d'huile d'olive

## Préparation

- 1** Coupe tous les légumes en morceaux.
- 2** Fais revenir l'oignon dans l'huile, dans la casserole.
- 3** Ajoute les autres légumes. Recouvre-les d'eau et couvre.
- 4** Laisse mijoter pendant 30 minutes.
- 5** Mixe les légumes en rajoutant le fromage de chèvre (sans croûte), le curry et un peu de lait. Assaisonne à ton goût.
- 6** Sers immédiatement.

## Variantes, astuces

- Tu peux accompagner ce potage de pain de mie grillé et beurré ou des croûtons.





# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# SOUPE DE TOMATES

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 8 belles tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- thym
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de céleri
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 cube bouillon
- sel, poivre

## Préparation

- 1** Pèle et coupe les tomates en quartiers pour les épépiner.
- 2** Épluche et émince finement les oignons.
- 3** Coupe le céleri en fins tronçons.
- 4** Dans une grande casserole, fais chauffer l'huile d'olive et fais suer l'oignon à feu doux pendant 5 minutes.
- 5** Pendant ce temps, épluche et émince très finement les 2 gousses d'ail.
- 6** Ajoute les tomates et les différents aromates.
- 7** Laisse cuire à feu moyen 10 minutes.
- 8** Couvre d'eau chaude et porte à ébullition. Ajoute le cube bouillon.
- 9** Sale, poivre et laisse cuire 10 minutes.
- 10** Mixe le tout, en enlevant au préalable la feuille de laurier et les branches de thym.

## Variantes, astuces

- Ajoute de petites boulettes à ton potage (cfr. la recette de boulettes).
- Tu peux aussi proposer des croûtons.
- Rajoute un peu de crème pour donner un effet velouté.
- Si tu trouves le potage trop acide, ajoute une pincée de sucre.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.



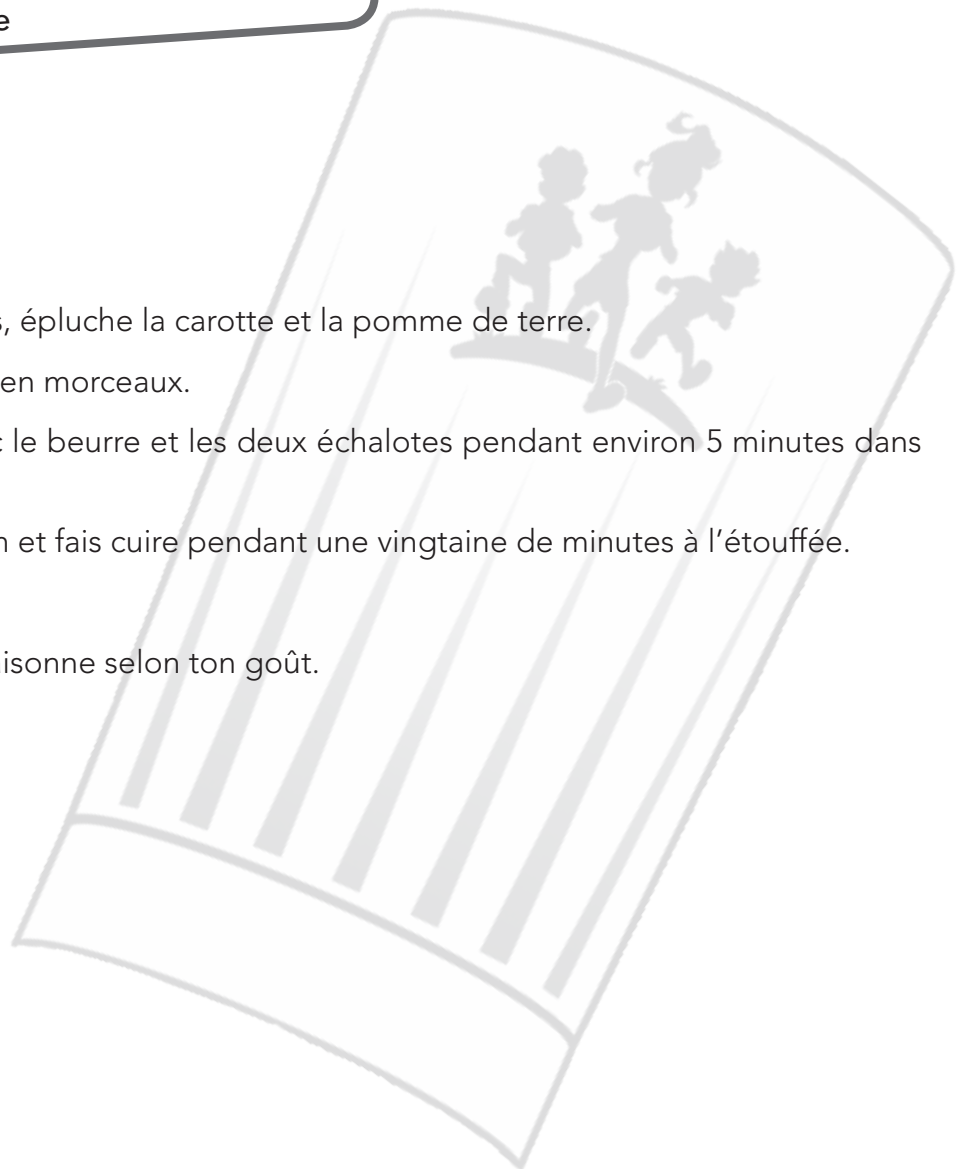
# VELOUTÉ DE BROCOLIS

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 pomme de terre
- 2 échalotes
- 1 kg de brocolis
- 35 cl de lait
- 20 cl de bouillon de bœuf
- 20 g de beurre

## Préparation

- 1** Nettoie les légumes, épluche la carotte et la pomme de terre.
- 2** Coupe les légumes en morceaux.
- 3** Fais-les revenir avec le beurre et les deux échalotes pendant environ 5 minutes dans ta casserole.
- 4** Ajoutes-y le bouillon et fais cuire pendant une vingtaine de minutes à l'étouffée.
- 5** Mixe la préparation.
- 6** Ajoute le lait et assaisonne selon ton goût.







# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



# VELOUTÉ DE CHICONS À LA MIMOLETTE

## INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 400 g de chicons
- 150 g de poireaux
- 450 g de pommes de terre épluchées et lavées
- 200 g d'oignons épluchés
- 100 g de mimolette râpée
- 60 g de beurre
- 20 cl de bouillon de volaille
- 40 cl de crème fraîche
- le jus de 3 oranges
- gros sel, poivre et noix de muscade

## Préparation

- 1** Émince finement les oignons, les poireaux et les chicons.
- 2** Mets-les à suer doucement dans le beurre.
- 3** Dès que l'ensemble commence à pleurer, ajoute les pommes de terre coupées en petits morceaux.
- 4** Sale et poivre.
- 5** Mouille avec le bouillon de volaille et ajoute le jus des oranges.
- 6** Laisse cuire à léger frémissement durant 35 à 40 minutes.
- 7** À la fin de la cuisson, réduis en purée les légumes.
- 8** Ajoute la crème fraîche et fouette l'ensemble.
- 9** Rectifie l'assaisonnement.
- 10** Incorpore 50 g de mimolette râpée et la muscade.
- 11** Sers en soupière fumante avec des petits croûtons et, à part, le reste de la mimolette.



# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



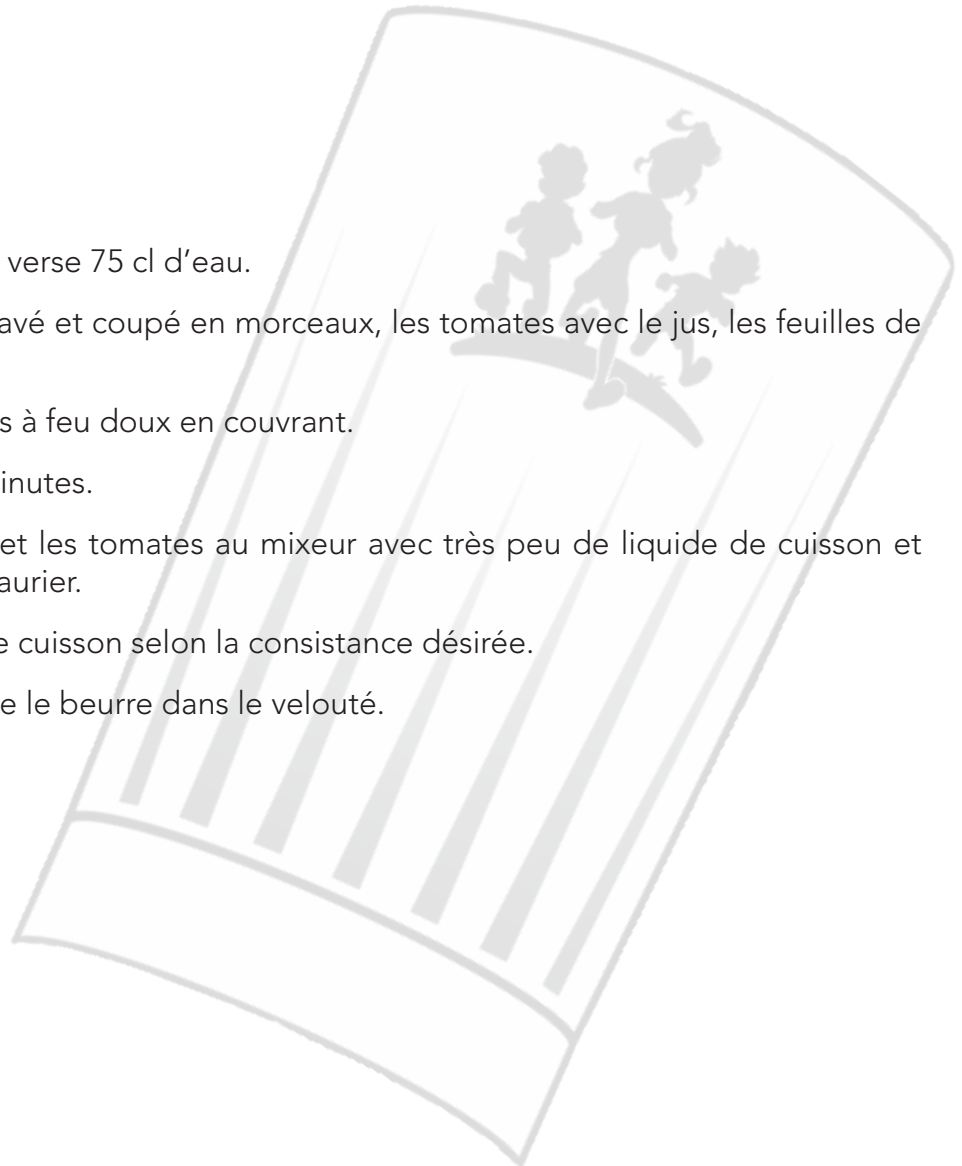
# VELOUTÉ TOMATES-CHOU-FLEUR

## INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 chou-fleur
- 1 grosse boîte de tomates pelées ou l'équivalent de tomates fraîches
- quelques feuilles de laurier
- poivre, sel
- une noix de beurre

## Préparation

- 1** Dans une casserole, verse 75 cl d'eau.
- 2** Place le chou-fleur lavé et coupé en morceaux, les tomates avec le jus, les feuilles de laurier.
- 3** Fais cuire 20 minutes à feu doux en couvrant.
- 4** Laisse refroidir 10 minutes.
- 5** Passe le chou-fleur et les tomates au mixeur avec très peu de liquide de cuisson et sans les feuilles de laurier.
- 6** Ajoute du liquide de cuisson selon la consistance désirée.
- 7** Sale, poivre et ajoute le beurre dans le velouté.





# TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, overlaid with a large, faint watermark of the Les Scouts logo.