



Soupe de courgettes au chèvre

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de courgettes
- 1 petit fromage de chèvre en bûchette de 100 g
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- ¾ de litre d'eau
- 1 oignon
- poivre
- lait

Préparation

1. Eplucher et couper l'oignon (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Nettoyer et couper les courgettes en rondelles (+/- 0,5 cm de large).
3. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les légumes quelques minutes.
4. Ajouter l'eau et le cube.
5. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
6. Pendant la cuisson, couper le fromage de chèvre en petits morceaux.
7. Ajouter les rondelles de fromage de chèvre après la cuisson.
8. Passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance.



Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.

Variante « été » : ne pas ajouter de chèvre, mais une vingtaine de feuilles de basilic ciselées après avoir passé la soupe.

Soupe aux tomates, aux pommes et au curry

Préparation : 15 min
Cuisson : 50 à 60 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 cuillères à soupe d'huile ou de beurre
- 2 gros oignons ou 4 oignons moyens
- 1 pomme Granny Smith
- 5 tomates fraîches
- 1 cuillère à café de curry, en poudre ou en pâte
- ~ 100 ml de lait de coco
- ½ litre d'eau
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- sel et poivre

Préparation

1. Emonder les tomates puis les couper en morceaux moyens. Eplucher et couper les oignons (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Eplucher et couper les pommes (cubes de 1 à 2 cm de côté).
3. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les oignons quelques minutes.
4. Ajouter les pommes et les tomates.
5. Ajouter le curry, le lait de coco, l'eau et le cube de bouillon de poule.
6. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
7. Passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance.

Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.



Astuce pratique

En fonction de la saison, du temps de préparation et du budget, les tomates fraîches peuvent être remplacées par des tomates pelées (en conserve) ou des tomates surgelées.

Variante

Soupe aux tomates « classique »

Le mode de préparation est identique mais les légumes (à nettoyer et éplucher et découper) sont légèrement différents : 1 bâton de céleri, 2 carottes, 1 gros oignon, 5 tomates fraîches.

Emonder les tomates ?

Faire une incision en forme de croix sur la base de chacune d'elles puis les plonger dans une eau bouillante de 15 à 30 secondes. Retirer les tomates puis les plonger immédiatement dans un bain d'eau glacée. Les peler et enlever éventuellement les pépins en pressant la tomate.

Soupe aux poireaux

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 poireaux (500 g)
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- sel et poivre
- 1 litre d'eau

Préparation

1. Eplucher et couper les oignons (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Bien nettoyer les poireaux.
3. Ôter les 5 à 10 derniers centimètres des feuilles des poireaux.
4. Ôter les feuilles externes flétries des poireaux.
5. Garder un blanc de poireau qui servira à la garniture.
6. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les légumes quelques minutes.
7. Ajouter l'eau et le cube.
8. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
9. Pendant la cuisson : couper le blanc de poireau conservé en très fines rondelles. Dans une poêle, rissoler dans de l'huile et laisser cuire en ajoutant un petit peu d'eau (une fois cuits, les poireaux sont tendres).
10. Une fois la cuisson de la soupe terminée, passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance. Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.
11. Ajouter le blanc de poireau cuit et coupé en rondelles.



Soupe de brocoli

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 brocoli (~ 500 g)
- 2 oignons
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- 1 litre d'eau
- sel et poivre

Préparation

1. Eplucher et couper les oignons (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Nettoyer et découper en morceaux le brocoli.
3. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les oignons quelques minutes.
4. Ajouter le brocoli, l'eau et le cube.
5. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
6. Passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance.

Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.

Soupe de carottes et sa variante orange-cumin

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de carottes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- 20 cl de lait
- 80 cl d'eau

Pour la variante « orange – cumin »

- 1 orange
- 4 pincées de cumin
- 1 morceau de sucre

Préparation

1. Eplucher et couper l'oignon (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Eplucher et couper les carottes (rondelles de 0,5 cm de large).
3. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les légumes quelques minutes.
4. Ajouter l'eau, le lait et le cube.
5. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
6. Pendant la cuisson, presser l'orange.
7. Une fois la cuisson terminée, passer les légumes.
8. Séparer votre casserole dans deux récipients distincts, un pour la soupe « classique » et un pour la « variante orange-cumin ».

Pour la variante « orange – cumin »

1. Ajouter la moitié du jus de l'orange.
2. Ajouter un demi-morceau de sucre et 2 pincées de cumin.

Pour les deux

Rectifier l'assaisonnement et la consistance. Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.

Soupe à l'oignon

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 gros oignons (~ 600 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- 1 l d'eau
- 3 tranches de pain pour les croûtons
- beurre de cuisine
- fromage râpé
- sel, poivre

Préparation

1. Eplucher et couper les oignons (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (ce qui donnera la couleur et le goût typique).
3. Ajouter la farine, l'eau et le cube.
4. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien tendres.
5. Pendant la cuisson, préparer les croûtons :
 - Beurrer les deux faces des tranches de pain.
 - Couper les tranches en petits morceaux.
 - Griller les croûtons dans une poêle.
6. Passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance.

Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.

