



## 15. *Thai Break*

(pour 4)

1 gros oignon, 600 g de carottes, 150 g de pommes de terre, 20 g d'huile d'olive, 30 cl d'eau, 20 cl de lait, 1 cc de sel, 20cl de lait de coco, 1 cs de curry, 1 bouillon



Mixer l'oignon et les carottes épluchées et coupées en morceaux. Ajouter les pommes de terre, l'huile d'olive, l'eau, le lait, le sel et le bouillon de légumes.

Faire chauffer jusqu'à bonne cuisson

des légumes. Mixer. Ajouter le curry et le lait de coco, mélanger à nouveau.

On peut agrémenter de pomme râpée au moment du service.

Déguster !!

## 16. *Coco but Caro*

1 patate douce de taille moyenne  
4 carottes  
1 oignon  
40 cl de lait de coco  
40 cl de bouillon de légumes  
1 c à café de curcuma  
1 filet d'huile d'olive  
Quelques noisettes grillées



Pelez la patate douce, les carottes et l'oignon. Coupez les en cubes. Dans une cocotte faire chauffer l'huile d'olive et y dorer l'oignon.

Ajouter les légumes, le lait de coco et le bouillon de légumes. Ajoutez le curcuma et laissez cuire 25 à 30 minutes.

Mixez le velouté et parsemez de noisettes!

## 17. *Velouté de légumes fumés*

Carottes, pommes de terre, poireaux, céleris, ails, navets, tomates, oignons

Eplucher les légumes, les couper en morceaux et les laver. Faire cuire le tout avec de l'eau, saler, poivrer et mixer. Servir avec quelques lardons fumés et avec une pointe de crème fraîche.



## 18. *Velouté de la Chasse du Larrey*

(pour 10)

Lentilles vertes 0.7 kg  
Beurre 0.050 kg  
Poitrine de porc fumée 0.2 kg  
Poireau 0.1 kg  
Carotte 0.1 kg  
Oignon 0.1 kg  
Ail 0.02 kg  
Bouillon de Volaille 2 Lt  
Sel, poivre  
Garniture : Croutons à l'ail



## 19. *Soupe du Sud*

2 c.s. huile olive  
2 oignons rouges coupés grossièrement  
2 g ail émincé  
2 c.c. de sucre brun  
625 g tomates pelées découpées en morceaux  
un peu d'harissa (facultatif)  
2 c.c. concentré de tomate  
400 g pois chiches en boîte  
1 bouillon de légumes ou de poule  
sel poivre  
Mettre à disposition des personnes de la coriandre fraîche et du jus de citron, pour ceux qui le désirent.

Chauffer huile d'olive dans une grande casserole. Faire revenir les oignons à feu doux, 10 mn. Ajouter l'ail et le sucre. Cuire 10 mn encore en remuant pour que les oignons caramélisent.

Incorporer les tomates, la harissa. Faire revenir 5 mn. Ajouter concentré de tomate, les pois chiches et le bouillon. Saler, poivrer.

Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 45 mn.

Ne pas mixer.

## 20. *Douceur hivernale du Carmois*

1 potimarron  
500g de carottes  
1/2 poivron  
2 kiris, 4 oignons



Faire revenir les 4 oignons émincés dans de l'huile d'olive, ajouter carottes, poivrons & potimarron. Recouvrir d'eau, ajoutez une pincée de cumin.

Une fois les légumes cuits, ajouter 2 kiris. Mixer & saler.

## 21. *L'agri-soupe*

Demandez-leur ! On les a bien cuisiné, mais on n'a pas réussi à leur faire cracher le morceau !!!

*Bonne dégustation.*



## 1. Rottich noire

(pour 4)

3 petits radis noirs, 2 pommes de terre, 1/2 oignon, 1 morceau de beurre, 1l de bouillon de légumes, 2 portions de fromage fondu (type vache qui rit), 2 càs de crème fraîche, poivre, muscade & sel

Éplucher 2 des radis, bien laver le 3ème qui conservera sa peau. Les couper en dés. Éplucher les pommes de terre et les couper en fines lamelles et le demi oignon. Faire revenir 2 min les dés de radis dans le beurre puis ajouter les pommes de terres le demi oignon et les 2 tiers du bouillon. Laisser cuire à couvert une 1/2 heure (radis et pommes de terre doivent être fondants). Quand la cuisson est terminée, ajouter le fromage fondu, la crème fraîche, le sel et mixer le tout de manière à obtenir un velouté, au besoin, rajouter du bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.



## 3. Fine Soupe

1 gousse d'ail, 1 oignon, 2 carottes, 3 branche de céleri, 2 pommes de terre, tomate (sauce ou concentré), 1l bouillon de boeuf, poivre, huile d'olive, Chorizo

Faire chauffer l'huile, faire rissoler les oignons, l'ail, ajouter les légumes coupés très fins. Ajouter le bouillon, la sauce tomate et le concentré, poivre. Ajouter les rondelles de chorizo au moment de servir.

## 4. Curry des écoliers

1 poireau, 5 carottes, 1 navet, 2 courgettes moyennes, 2 tomates, 1 branche de céleri, 2 échalotes, 3 pommes de terre, sel, poivre & beurre, 1 cube de bouillon de volaille, curry ou curcuma, crème fraîche.

Laver, éplucher et couper en morceaux tous les légumes ! Émincer les échalotes et faire revenir avec les tronçons de poireau dans un peu de beurre à feu moyen.

Quand les poireaux sont translucides, rajoutez tous les autres légumes. Recouvrez d'eau, salez et poivrez. Ajouter un peu de curry en poudre (suivant la sensibilité des papilles des convives!).

Laissez mijoter 1h à feu doux.

Mixer avec un petit robot plongeant. Rajouter un peu de crème fraîche au dernier moment.

C'est prêt, à table!

## 2. Potage saint Germain

(pour 8)

200g de lardons fumes  
50g de carottes coupées en tronçons  
100g d'oignons coupés en deux  
1 gousse d'ail  
1,6l d'eau  
1 cube de bouillon de volaille  
400g de pois cassés secs  
2 brins de cerfeuil  
1cc de gros sel  
1cs de crème liquide entière



Mettre les lardons à rissoler, en transvaser la moitié dans un récipient. Ajouter les carottes les poireaux les oignons et la gousse d'ail aux lardons restés dans la gamelle et mixer le tout. Ajouter 1litre d'eau, le cube de bouillon, les pois cassés faire cuire 1/2h minimum. Ajouter la crème liquide et mixer. Ajouter l'eau restante et mélanger. Servir garni des lardons mis de côté et de petits croutons maison.

## 7. Soupe au chou

1 chou vert, 4 pommes de terre type Charlotte, 3 carottes, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 1,5l d'eau ou de bouillon de volaille, 1 bouquet garni (persil, laurier, thym), huile d'olive, sel & poivre du moulin.

Débarasser le chou de sa base et de ses plus grandes feuilles. Nettoyer le et détailler chaque feuille en fines lanières, les blanchir 2 min dans un grand volume d'eau salée. Les passer sous l'eau froide, laisser s'égoutter.

Eplucher carottes et pommes de terre, les couper en petits morceaux. Ecraser l'ail épluché dans un mortier. Peler et émincer les oignons.

Dans un grand faitout, faire revenir quelques minutes les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les légumes, le bouquet garni, du sel, du poivre. Mouiller le tout avec de l'eau. Dès ébullition, couvrir le faitout partiellement et laisser mijoter à petit feu pendant 30 min.

En fin de cuisson, retirer le bouquet garni et verser directement dans les assiettes.

15' Mijoter 20mg ;

## 10. Minestrone

(pour 8)

1 carotte, 1 navet, 1 poireau, 1 branche de céleri, 3 pommes de terre, 1/4 de chou vert, 1 càs de petits pois, 50g de haricots verts, 3 tomates, 4 gousses d'ail hachées, 150g de haricots blancs, 150g de lard coupé en dés, 10 feuilles de basilic, 50g de spaghetti, 50g de parmesan, sel & poivre

Faire cuire les haricots blancs 1h dans l'eau bouillante. Pelez et émincez les légumes. Ebouillantez les tomates quelques secondes, puis pelez et concassez-les.

Faites fondre la moitié du lard dans une marmite, ajoutez carotte, navet, céleri, poireau & ail, laissez cuire tout en remuant 5 min puis ajoutez les tomates et mouillez à hauteur avec de l'eau. Portez à ébullition, faites cuire 10 min, ajouter le chou, les pommes de terre et les haricots blancs cuits. Faites cuire 20 min, concassez les spaghetti dans un torchon ajoutez les avec les haricots verts et les petits pois. Cuire encore 10 min. Hachez le reste de lard très finement ajoutez au moment de servir avec le basilic et l'ail. Servir



## 8. T'es pas gaudé ?

0,5 kg de farine de maïs, 1 litre de lait, 50 g de beurre, 0,5 dl de crème fraîche

Délayez la farine de maïs en ajoutant petit à petit de l'eau en quantité suffisante pour avoir une préparation onctueuse et sans grumeaux. Pour cela, il faut tourner absolument sans arrêt avec une cuillère de bois, tout en versant l'eau. Ajoutez alors le lait, en tournant toujours. Mettez la préparation dans une marmite, à feu doux, et laissez cuire tout doucement pendant 1h30.



## 9. Soupe du Pote

2 poireaux, 3carottes, 4 pommes de terre, 3 navets boule d'or, 150g de lentilles, 3oignons + 1 oignon entier piqué de clou de girofle, 4 gousses d'ail entières, 1 boîte de tomates entières, 1 bouquet garni avec 2 branches de thym et 2 feuilles de laurier, 1 anis étoilé, du poivre & du piment d'Espelette

le tout revenu dans l'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Servir avec du pain grillé ailé.

## 14. Soupe Nicoco

pommes de terre  
poireaux, carottes  
oignons, crème  
sel & poivre  
on mouline  
et voilà



## 11. Soupe Algérienne

(pour 4)

125g de haricots blancs trempés la veille, 3 tomates pelées, 1 petit bocal de sauce tomate, 1 oignon, 1 gousse d'ail  
1 carotte, 1 càs de paprika, 1/2 càc de cumin, 1/2 càc de curcuma, sel & poivre

Faire cuire les haricots 1 à 2h jusqu'à ce qu'ils soient tendres

Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail et la

## 13. Soupe Caline

(pour 4)

1 oignon, 1 poireau, 2 pommes de terre, 4 courgettes, 4 carottes, 250 gr de viande de bœuf hachée, Sel, poivre, bouquet garni

Faire revenir l'oignon et le poireau avec de l'huile d'olive pendant 4 à 5 minutes. Rajouter un fond d'eau. Saler, poivrer et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les pommes de terre, les courgettes et les carottes coupées en morceaux. Rajouter de l'eau jusqu'au-dessus des légumes et le bouquet garni. Laisser mijoter pendant 1/2 heure. Pendant ce temps préparer des petites boulettes avec la viande hachée. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter les boulettes dans la soupe mixée. Rectifier l'assaisonnement.