

### 17. Soupe au pistou (pour 10)

750g de haricots blancs frais  
3 pommes de terre  
2 carottes  
400g de haricots mange-tout  
400g de lard maigre demi-sel  
125g de coquillettes  
sel, poivre

Pour le pistou :

2 gousses d'ail  
15 grandes feuilles de basilic  
2 tomates  
100g de gruyère râpé  
10cl d'huile d'olive

Ecossez les haricots blancs. Epluchez les pommes de terre et les carottes. Effilez les mange-tout. Lavez ces légumes puis coupez-les en dés. Mettez le lard dans un faitout avec 3l d'eau. Portez à ébullition, ajoutez les haricots blancs et les carottes. Couvrez et laissez cuire 45 min. Plongez les mange tout et les pommes de terre dans le faitout. Salez, poivrez. Laissez cuire encore 30 min. Versez les coquillettes et prolongez la cuisson 10 min à découvert.

Pelez l'ail et pilez-le dans un mortier avec les feuilles de basilic. Plongez les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, pelez les, épépinez-les et concassez-les. Mettez-les dans le mortier et continuez à piler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Incorporez alternativement le gruyère rapé et l'huile d'olive.

Mettez la pâte obtenue dans une soupière. Versez petit à petit la soupe bouillante pour bien délayer la pâte. Laissez infuser 5min. goûtez et rectifiez si nécessaire.

### 18. Cappuccino de butternut

Ingredients (pour 3)

500g courge butternut  
20g échalote  
1/2 cube de bouillon de poulet  
50g bacon  
20cl crème liquide  
60cl d'eau

Détaillez la courge et coupez-la en tronçons.

Coupez l'échalote en quatre. Mettez les légumes dans une cocotte.

Ajoutez le cube de bouillon et le bacon, puis versez 60cl d'eau.

À la fin de la cuisson, ajoutez la crème. Mixez et servez chaud.

# Fête de la soupe

## Recettes 2018

### 21. Le Potage du Larrey

Ingredients:

Pomme de terre 1,5 kg  
Eau 2,5 l  
Poireaux 0,200 kg  
Carotte 0,200 kg  
Céleri rave 0,200 kg  
Beurre 0,200 kg  
Poitrine fumée taillée en lardons 0,500 kg  
Sel  
Poivre  
Muscade  
Marjolaine  
Crème fraîche épaisse 0,500 kg  
Ail haché  
Knack 0,500 kg

Progression de la recette :

Cuire les pommes de terre à l'eau, puis une fois cuites mixer le tout.  
Pendant la cuisson des pommes de terre, tailler les légumes en petits cubes ainsi que les lardons et faites les revenir avec le beurre.  
Ajouter les légumes dans le potage mixé et la crème fraîche ,  
finir avec les knacks coupés

et bon appétit..

### 19. Soupe à l'oignon du Moto Cross

Faire revenir les oignons dans un peu  
d'huile sans les brûler.  
Mouiller avec de l'eau salée. Poivrer.

### 22. Soupe Marocaine Boule de l'Oze

Oignons, tomates, persil, coriandre  
gingembre, cumin, ras el Hanout  
Viande mouton, pâtes, pois chiches

16. Soupe du Garmois  
Pour 11: 1 oignon, 2 poireaux, 3 carottes, 4 patates,  
2 panais, 1 potimarron, 2 navets, 2 cubes de bouillon  
sel, poivre, céleri, 500ml d'eau



## 1. Soupe TABARNAK

Ingredients pour 12 :

I : 30 gr de beurre, 1 gros oignon émincé, 1 grosse carotte en rondelles, 1 kg de navets en cubes

II : 2 c. à s. de farine, 1,25 l de bouillon de poule, 2 pommes de terre en cube, sel et poivre

III : 160 cl de lait, 80 cl de sirop d'érable

Préparation :

Faire revenir les ingrédients I à feu doux 10 minutes. Ajouter les ingrédients II. Laisser mijoter jusqu'à cuisson parfaite et passer au mixeur. Ajouter les ingrédients III et mixer à nouveau.

## 2. La Bob Chorba des Pompiers

**Ingredients : (pour 4 )**

**200gr de haricots blancs secs,**

**4 c. à s. d'huile,**

**1 oignon haché finement,**

**1 carotte hachée finement,**

**1 poivron vert haché finement,**

**1,5 c. à s. de paprika,**

**2 c. à c. de menthe verte séchée,**

**2 tomates hachées finement,**

**1 bouquet de persil frais ciselé,**

**sel & poivre noir.**

**Préparation :**

**La veille faire tremper les haricots .**

**Le lendemain les cuire en 2 fois : 5 min à feu moyen, jeter l'eau,**

**puis laisser mijoter 45 min dans 1l d'eau.**

**Faire chauffer 2 c. à s. d'huile dans une autre casserole. Ajouter**

**les carottes et l'oignon, faire revenir pendant 8 minutes. Ajouter**

**le poivron, les tomates, le paprika, la menthe, le sel et le poivre,**

**bien mélanger et poursuivre la cuisson pendant 5 min.**

**Ajouter ce mélange aux haricots. Faire mijoter la soupe jusqu'à ce**

**que les haricots soient complètement cuits, environ 20 min.**

**Servir chaud avec du persil ou du fromage râpé sur le dessus.**



### 4. La soupe des Anciens

*1 courgette, 100g de lentilles vertes ,*

*1 poignée de champignons séchés*

*1 gousse d'ail dégermée, 2 portions de fromages fondu*

*sel, gingembre, muscade et cumin*

*1 c. à c. d'huile d'olive*

*Cuire à découvert les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau froide salée, compter 15 minutes après ébullition.*

*Chauffer l'huile d'olive dans un faitout. Jetez-y l'ail pelé*

*coupé en morceaux, puis la courgette coupée en morceau*

*Saupoudrez de sel, de gingembre et de muscade, mélangez.*

*Laissez dorer et mijoter à couvert, avec un fond d'eau.*

*Ajoutez les lentilles et jetez en pluie la poignée de*

*champignons séchés. Laissez mijoter 10-15 minutes.*

*Mixez avec le fromage et le cumin.*

### 5. L'Abécédaire des cartables de l'Oze

Faire revenir les oignons dans l'huile avec

une carcasse de poulet coupée en morceaux.

Ajouter sel, poivre, épices raz-el-hanout et

des pois chiches. A mi cuisson (env 20 min)

retirer la viande autour de la carcasse.

Ajouter des lentilles et des pois cassés.

10 min avant la fin jetez une poignée de

pâte alphabet et un trait de citron.

### 7. La "Blaisy Coco"

*1 patate douce, 1 courge butternut, 400ml de lait de coco*

*1 "pouce" de gingembre (si on aime un peu relevé...)*

*et c'est notre cas!! Sinon, un peu moins...)*

*5 gousses d'ail coupées en 2, 1 cube de bouillon*

*2 oignons et 1 bol d'eau*

*Couper les légumes en cube grossiers, et râper le gingembre.*

*Mettre tout ça dans une cocotte, rajouter les autres ingrédients*

*et lancer la cuisson...*

*En profiter, pour se mettre dans l'ambiance des îles,*

*pour siffler un bon petit rhum arrangé...*

*Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté assez crémeux...*



## 3. Potage du Barry

*Ingredients: 1 chou-fleur coupe en bouquet, 30 g de farine, 30 g de beurre, 1 l d'eau, 25 cl de lait,*

*sel et poivre, 4 jaunes d'oeuf, 6 c. à s; de creme fraiche*

*Preparation: faire cuire le chou-fleur 15 min a la vapeur ou a l'eau. Faire fondre le beurre*

*dans une cocotte, ajouter la farine puis le lait jusqu'à obtention d'une sauce homogène. Ajouter l'eau*

*et porter a ebullition. Y jeter le chou-fleur et cuire encore 10 minutes à feu doux.*

*Mixer le tout et ajouter sel et poivre. Enfin, ajouter les 4 jaunes d'oeufs et la crème fraîche.*

## 6. La soupe des écoliers

Épluche et coupe 4 carottes et 3 pommes de terre en

rondelles épaisses. Passe-les sous l'eau. Lave 1 bulbe

de fenouil. Coupe-le en quatre, puis chaque quartier

en deux. Enlève le bout terreux de 2 poireaux, coupe

ces derniers en rondelles et lave à grande eau pour

retirer toute trace de terre. Verse tous les légumes dans

une Cocotte-Minute avec 1,5 litre d'eau et 1 pincée de

gros sel. Laisse cuire sous pression pendant 30 minutes.

Hors du feu, ajoute 1 cuillerée à café de coriandre en

poudre et 20 cl de lait de coco.

Mixe finement et ajoute du sel et du poivre selon ton

goût.

## 8. L'Espinade en brochet soupe medievale par le Foyer Rural

*1 tasse d'orge, 2 tasses de Champignons en tranche, 2 tasses d'épinards coupes grossièrement, 2 c. à s. de beurre,*

*10 tasses de bouillon de boeuf, 1 c. à c. de cumin, 1 c. à c. de coriandre, sel & poivre.*

*Dans une marmite, faire fondre le beurre. Faire revenir les champignons et l'orge durant une minute. Ajouter le bouillon,*

*le cumin et la coriandre. Laisser cuire à feu moyen durant une demi-heure. Ajouter les épinards et cuire une demi-heure*

*à feu moyen. Servir fumant.*

## 9. Potage cultivateur de L'Orée des Charmes

250g de poireau, 300g de pomme de terre

200g carotte, 1 céleri rave, 160g haricot vert

200g petit pois, 150g poitrine fumée

50g beurre, gros sel et poivre PM

Eplucher et laver tous les légumes.

Emincer les poireaux, carottes, céleris et pomme

de terre. Couper les haricots en 2 ou 3.

Faire suer les poireaux dans le beurre pendant 3min.

Ajouter les carottes et le céleri. Mouiller à l'eau et porter à ébullition.

Après 10 min, ajouter les haricots verts. Laisser frémir 5min.

Incorporer les petits pois et laisser de nouveau cuire 5 min.

Ajouter les pommes de terre. Terminer la cuisson 15min environ.

Couper la poitrine en petits lardons et incorporer 5min avant la fin

de la cuisson.

## 10. Soupe de poissons de roche

*Ingredients : 1,5kg de poissons de roches, 2 oignons jaunes, 2 gousses d'ail, quelques pistils de safran, 5 tomates bien mûres (ou une boîte de tomates concassées)*

*1 petit bulbe de fenouil (ou un verre à liqueur de pastis), 2 petits piments de cayenne, quelques branches de thym et de romarin, une feuille de laurier 1 c. à s. de concentré de tomates, 1 c. à s. de paprika, sel & poivre du moulin, huile d'olive, des croûtons rôtis allés et du fromage râpé .*

*Préparation: Rincez les poissons, mettez à chauffer de l'huile d'olive dans une grande marmite, versez tous les poissons. Remuez quelques minutes,*

*ajoutez les oignons, le fenouil émincé et les herbes aromatiques. Remuez encore. Au tour des deux petits piments de plonger ainsi que l'ail émincé*

*grossièrement puis ajoutez les tomates coupées en morceaux. Couvrez d'eau, salez, poivrez, ajoutez le safran et le paprika.*

*Aux premiers bouillon, baissez le feu et couvrez laissez mijoter remuer de temps en temps.*

*Filtrez et moulinez au bout d'une bonne heure de cuisson .*

## 14. Soupe Davis du Tennis Club

**Ingredients** (pour 4 )

400 g de potimarron

400 g de potiron

2 ou 3 pommes de terre

1 oignon émincé

1/2 chorizo (doux ou fort selon le goût)

1 cube de bouillon de volaille

40 g de beurre (ou Huile d'olive)

30 g de noisettes décortiquées

Coriandre

Sel et poivre

50-75 cl d'eau (selon la consistance désirée)

**Préparation**

Faire revenir l'oignon dans une cocotte avec le beurre.

Ajouter le potimarron, le potiron et les pommes de terre

coupés en dés. Faire colorer pendant 5 minutes.

Verser l'eau avec le cube de bouillon, poivrer et saler peu.

Couvrir à moitié et laisser cuire 40 à 45 minutes, à feu doux,

en remuant de temps en temps. Mixer le tout et ajuster la consistance

Concasser grossièrement les noisettes, émincer les feuilles de coriandre

Eplucher le chorizo, le couper en lamelles plutôt fines et le faire revenir

rapidement à la poêle.

Pour le dressage : Servir la soupe, puis parsemer d'une « volée » de

quelques lamelles de chorizo, d'une autre « volée » de noisettes décortiquées,

sans oublier le « smash » de coriandre.

Servir aussitôt car .... votre service sera gagnant à coup sûr !

## 13. Velouté de courgette

50g d'oignon et 1 gousse d'ail

500g de courgettes en morceaux

1 cube de bouillon de légumes

1/2 c à c de sel, 1 pincée de poivre

10g de beurre

40 à 50g de fromage à tartiner

## 12. SOUPE BELGE

(Sans bière, sans moules

mais avec des frites patates et des endives)

Pour 3/4 personnes

1 oignon, 1 poireau,

3 carottes, 6 endives

3 pommes de terre

Poivre, sel, Herbes de provence,

bouquet garni, persil, ciboulette

Un secret de grand-mère

un soupçon de savoir faire

Couper l'oignon et le poireau en rondelles,

les faire revenir avec

de l'huile d'olive dans une cocote en fonte,

rajouter un fond d'eau.

Saler, poivrer, « herbes de provencer ».

Laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter les pommes de terre en morceaux,

les herbes et les endives

coupées en 4 sans leur cœur .

Remettre de l'eau si besoin, portez à ébullition,

puis réduire le feu et laisser cuire 30/35 minutes.

Mixez ou servir avec les légumes en morceaux,

Accompagnez avec de la crème et du fromage râpé

(et des frites en option).

