



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Soupes



Recettes 3

- [Soupe au pistou](#)
- [Soupe de légumes enrichie à la poule](#)
- [Soupe de légumes enrichie à la saucisse](#)
- [Soupe de légumes enrichie au pot au feu](#)
- [Soupe de légumes enrichie au quinoa](#)
- [Soupe de patates douces au Muscat](#)

Soupe au Pistou

Ingrédients

- 450 g d'haricots rouge frais
- 450 g d'haricots blanc frais
- 240 g d'haricots écheleurs
- 500 g pommes de terre
- 2 belles courgettes
- 500 g de tomates
- 50g de spaghettis
- 1 tête d'ail
- 1 beau basilic
- Thym
- Huile d'olive

Préparation

- Égrener les haricots rouge et blanc. Laver et peler les légumes. Monder et épépiner les tomates. Enlever les fils des haricots les couper en morceaux. Effeuille le basilic.
- Couper les courgettes, les tomates et les pommes de terre en petits dés.
- Dans un faitout mettre les haricots, les pommes de terre, les courgettes, les tomates, 3 gousses d'ail épluchées et passées au presse ail.
- Ajouter de l'eau 2 cm au-dessus du niveau.
- Saler, poivrer, ajouter le bouquet de thym.
- Faire cuire à petit feu pendant 3 heures, en remuant de temps en temps. La soupe doit épaissir.
- Ajouter les spaghettis coupés en morceaux de 4 cm environ.
- Mixer l'ail restant avec les feuilles du basilic et de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Mélanger la pâte à la soupe.
- Servir chaud.

Ce plat est encore meilleur le lendemain quand il a été réchauffé.

Soupe de Légumes enrichie à la Poule

Ingrédients

- 1 oignon
- 3 carottes
- 1 poireau
- 1 Branche de céleri
- 3 pommes de terre
- 2 navets
- ¼ de chou.
- 1 bouquet garni
- ½ poule
- 100 g de vermicelles
- 30 g de beurre

Préparation

- Laver et couper les légumes en tronçons. Les faire revenir dans le beurre. Ajouter de l'eau, le sel, le poivre, la poule et le bouquet garni.
- Cuire à feu doux pendant 2h.
- Sortir la poule, enlever la peau, les os, remettre la chair dans le bouillon. Ôter le bouquet garni.
- Mixer longuement, passer au chinois, remettre sur le feu,
- Ajouter les vermicelles, cuire 10 mn,
- Ajouter la crème fraîche.
- Servir chaud.

- 20 cl de crème fraîche

Soupe de Légumes enrichie à la Saucisse

Ingrédients

- ½ chou
- 1 carotte
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 200 g de saucisses
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 bouquet garni

Préparation

- Laver et peler les légumes. Ôter le trognon du chou. Émincer l'oignon.
- Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
- Ajouter les carottes, les pommes de terre, le chou.
- Mouiller à couvert, ajouter le bouquet garni, les saucisses.
- Cuire à feu doux 1h.
- Mixer finement.
- Servir chaud.

Soupe de Légumes enrichie au Pot au Feu

Ingrédients

- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- 1 oignon
- 1 grosse carotte
- 1 poireau
- 1 navet
- 2 pommes de terre
- 1 branche de céleri
- 400 g de plat de cotes
- 2 os à moelle
- 250 g de pois chiches
- 100 g de vermicelles

Préparation

- Laver et peler les légumes. Les couper en petits morceaux sauf l'oignon. Enfoncer dans l'oignon le clou de girofle.
- Ajouter le bouquet garni, le plat de cote, faire cuire à feu doux 1h30.
- Ajouter les os à moelle, cuire 20mn.
- Retirer le bouquet garni, la viande, les os à moelle.
- Enlever avec une écumoire les peaux des pois chiches.
- Dépiauter la viande, enlever les membranes.
- Récupérer la moelle et la mettre avec la viande dans le bouillon.
- Mixer longuement. Passer au chinois.
- Remettre sur le feu,
- Ajouter les vermicelles,
- Cuire 10mn,
- Servir chaud.

Soupe de Légumes enrichie au Quinoa

Ingrédients

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 poivron
- 2 pommes de terre
- 1 oignon 2 gousses d'ail
- 100 g de quinoa
- 1 œuf
- 40 g de parmesan
- Thym, laurier

Préparation

- Laver les légumes, peler l'oignon, l'ail et les pommes de terre. Couper en dés les légumes. Émincer l'oignon. Dégermer l'ail.
- Faire revenir l'oignon l'ail, les légumes.
- Ajouter ½ l d'eau, le sel le poivre, le bouquet garni et le quinoa.
- Cuire 45mn à couvert. Ôter le bouquet garni,
- Mixer, ajouter l'œuf battu, le parmesan.
- Servir chaud.

Soupe de Patates douces au Muscat

Ingrédients

Préparation

- 2 patates douces
- 200 g de céleri rave
- 1 poireau
- ½ poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de muscat de Beaumes de Venise
- 2 c à s d'huile d'olive
- 10 cl de crème
- Sel, poivre

- Éplucher, laver, les légumes.
- Laver et épépiner le poivron.
- Émincer tous les légumes.
- Faire revenir le poireau et le poivron dans l'huile d'olive pendant 5 mn.
- Ajouter les patates et le céleri, verser le muscat et le laisser s'évaporer.
- Verser 1 l d'eau, le sel, le poivre, l'ail épluché et dégermé,
- Cuire 30 mn à couvert.
- Mixer avec la crème.
- Servir chaud.



© 2020 - Association Onco-Partage - AGS
Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG