

Les Soupes

Simple à réaliser et économiques, les possibilités sont multiples et différentes au file des saisons. A consommer chaude ou froide en été, en entrée ou comme plat complet principal si on y ajoute des légumes secs, céréales ou fromage.

Variez les goûts à l'infinie, faites-vous plaisir et soyez créatifs en variant les combinaisons et les assaisonnements : herbes, épices, légumes secs, crème, lait de coco, noisettes... Les soupes ne sont jamais les mêmes... tant mieux on ne s'en lasse jamais !

Soupe de potimarron aux châtaignes

Ingrédients :

- Potimarron
- Pomme de terre
- Châtaigne
- Oignon
- Ail
- huile d'olive
- Sel, poivre, noix de muscade, cannelle
- Selon goût : crème, ou crème soja, lait de vache ou végétal (amande, riz, avoine...),



Au moment de servir :

- fromage râpé
- Croûtons à l'ail

Préparation :

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive
2. Ajouter l'ail, potimarron et pomme de terre coupés en cubes (couper les pommes de terre en plus petit en raison d'une cuisson plus longue), les faire dorer.
3. Ajouter l'eau + gros sel et les châtaignes
4. couvrir et laisser cuire doucement 20 min environ
5. Lorsque les pommes de terres sont cuites (le couteau se plante et ressort facilement de la pomme de terre), mixez le mélange, assaisonnez, à votre goût (cannelle, noix de muscade et poivre), ajouter plus ou moins crème ou lait
6. Présenter avec les croûtons et plus ou moins le fromage râpé au moment de servir.

Conseils :

Les variantes possibles :

- On peu remplacer la châtaigne par des **noisettes** ou des **amandes**
- Varier les assaisonnements, : Le **cumin** et/ou **curry** s'associe également à merveille avec le potimarron
- On peut remplacer le potimarron par : **potiron**, la **courge** (moins sucrée.), le **butternut**...
- On peut y ajouter du **bouillon de volaille** (et réduire le sel et les épices)
- Autre variante plus exotique : **lait de coco + curry**, attention le tout est de savoir doser justement ces ingrédients... équilibre périlleux !



Soupe de courgettes

Délicieuse soupe légère et très simple.

Se consomme chaude ou froide éventuellement avec de la tomate en été.

Ingrédients :

- courgette
- oignon
- ail
- 1 grosse c à s de farine (ou flocons de céréales)
- bouillon de volaille ou de légumes
- sel, poivre



Préparation :

1. Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé.
2. Ajouter l'ail, la courgette découpée en cubes (plus les cubes seront petits plus la cuisson sera rapide).
3. Singer (ajouter la farine dans l'huile faire revenir quelques seconde avant d'ajouter l'eau progressivement pour éviter les grumeaux).
4. Ajouter progressivement l'eau +bouillon
5. Couvrir et laisser cuire doucement 15 min environ
6. Lorsque les courgettes sont cuites (consistance tendre), mixez le mélange, rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre), ajouter plus ou moins crème ou lait
7. Présenter avec les croûtons et plus ou moins le fromage râpé au moment de servir

Les variantes possibles :

- pensez aux **herbes aromatiques** : *herbes de Provence, basilic... !*
- *il est possible de remplacer la farine par 1 ou 2 pommes de terre.*

Soupe à l'oignon

Ingrédients :

- oignon
- ail
- 1 grosse c à s de farine
- lait de vache ou végétal (facultatif)
- sel, poivre, noix de muscade\$
- croûtons
- fromage râpé



Préparation :

1. Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé ; Ajouter l'ail.
2. Singer (ajouter la farine dans l'huile faire revenir quelques seconde avant d'ajouter l'eau progressivement pour éviter les grumeaux).
3. Ajouter progressivement l'eau +gros sel.
4. Couvrir et laisser cuire doucement 25min environ.
5. Ajouter le lait.
6. Mixez le mélange, rectifiez l'assaisonnement (sel, poivre, muscade).
7. Présenter avec les croûtons et le fromage râpé au moment de servir.

Croûtons à l'ail

Pain sec (ou pas) grillé et frotté à l'ail
(on peut les griller à l'huile d'olive)



Quelques idées pour agrémenter vos soupes :

Pour les rendre plus nourrissants :

pommes de terre, farine, flocons de céréales, pâtes, croûtons de pain.

Pour un plat complet :

(= source de protéine)

légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches, fèves...) ; fromage.

Pour le goût :

Épices : cumin, curcuma, poivre, piment, noix de muscade, cannelle...

Herbes aromatiques : basilic, persil, thym, romarin...

Mais aussi :

ail, oignon, gingembre...

Châtaigne, noix, noisettes, sésame.

Pour la santé :

Levure de bière, germe de blé, algues en paillette

Côté laitier et assimilables :

Lait de vache, chèvre, brebis.

Boisson végétales : Lait d'amande, de riz, d'avoine, de coco...

Crème, crème soja.

Fromage râpé

Les crumble

Si vous ne savez pas quoi faire de vos fruits ou bien que vous devez improviser « rapidos » un dessert... pensez au crumble !

Très rapide et irrésistible, inutile de se tracasser pas à étaler la pâte à tarte...

Suivez les saisons : en automne : pomme, poires, figues, noix, noisettes...

En hivers. : pommes/cannelle

En été : pêche, fruits rouges (framboises, mûres...).

Et encore une fois, faites vous plaisir et écoutez vos papilles, agrémentez à votre goût : amandes, noisettes, noix, sésame mais aussi cannelle, vanille, citron

Crumble pommes poires

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Pâte a crumble :

- 150 g de farine
- 150g de sucre
- 125g de beurre (sorti du frigo un peu avant afin qu'il soit malléable)
- sel

Garniture :

- 3 pommes
- 3 poires
- 1 demi citron



Préparation :

1. Préparer la pâte
 - Mélanger la farine et le sucre.
 - Ajouter le beurre.
 - Mélanger du bout des doigts de façon à former une pâte un peu « grumeleuse ».
2. Laver, équeuter et épilucher les pommes et les poires.
3. Couper les fruits en cube de taille moyenne.
4. Citronner les fruits (pour ne pas qu'il s'oxydent)
5. Les verser dans un plat.
6. Ajouter la pâte a crumble dessus.
7. Enfourner a 180 degrés pendant 30 minutes.

Pour un crumble santé : flocons d'avoines à la place de la farine, huile à la place du beurre (essayez l'huile d'olive, (oui oui, vous serez surpris!)

Variez la pâte à crumble : vous pouvez substituer de la farine par de la poudre d'amande ou de noisette, ou encore des flocons d'avoine...

Tarte aux figues

(Merci la maman de Fabien !)

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Pour la pâte :

- 250 g de farine
- 125 g de sucre semoule
- 100 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Appareil :

- 50 g sucre semoule
- 20cl crème de lait ou de soja
- 1 œuf
- 40 g cassonade (sucre de canne roux)
- 1 pincée cannelle
- 600g figues

Préparation :

1. Préparer la pâte brisée :
 - mélanger sucre + œuf
 - Dans un autre bol, verser farine+sel et ajoutez le beurre en petits cubes, mélanger en « émiettant » les morceaux de beurre dans la farine avec les doigts (propres!).
2. Ajoutez le sucre+œuf et mélanger et malaxer jusqu'à l'obtention d'une pâte
3. Préchauffer le four a 180 degrés.
4. Laver et équeuter les figues
5. Les couper en 2 ou en 4.
6. Caraméliser les figues avec le sucre semoule.
7. Dans un saladier, mélanger la crème, l'œuf, la cassonade et la cannelle.
8. Battre l'appareil au fouet.
9. Étaler la pâte brisée, étaler les figues et verser l'appareil dessus.
10. Enfourner pendant 10 minutes.

Peut se servir avec une boule de glace coco ou vanille

