

# Soupe au potimarron fumée et féta



Les soirs d'hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu'une bonne soupe ! Ma cousine m'ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j'allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d'avance...

**Pour 4 à 6 bols :** 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d'ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d'olive

Frottez le potimarron sous l'eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n'hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l'ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d'huile d'olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l'oignon et l'ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l'eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu'à déguster !!

---

## **Velouté de Maïs pimenté**

Vous n'y aviez jamais pensé ? Et pourtant, une boîte de maïs ne sert pas qu'à faire des salades pendant l'été mais on peut en faire des soupes, et ici en l'occurrence un velouté pimenté !

**Pour 2 personnes** : 1 boîte de maïs de 300g – 1 oignon – 1 gousse d'ail – 2CS d'huile d'olive – 3cc de piment de cayenne – 75cl de bouillon de volaille maison – 2 tiges de persil plat.

Lavez vos légumes. Épluchez l'oignon. Coupez en grosses rondelles. Émincez l'ail.

Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'ail avec l'oignon ainsi que le piment de cayenne pendant 5 min.

Ajoutez le maïs rincé et laissez revenir encore 5min.

Couvrez avec le bouillon de volaille maison. Et laissez mijoter pendant 25/30min.

Pendant ce temps, faites une brunoise avec le piment. Émincez le persil équeuté.

Passez au blender. Répartissez votre velouté dans 2 assiettes creuses. Parsemez avec du poivron cru et le persil. Passez un tour de moulin à poivre blanc et un filet d'huile d'olive.

Servir chaud en entrée ou en plat principal.

Bon appétit !

---

## **Soupe de courgettes et chèvre frais**

La température a bien baissé. Et le temps des soupes est revenu !

Alors quoi de mieux qu'une soupe réconfortante aux courgettes,

avec du chèvre frais pour la douceur ?

**Pour 5/6 personnes** : 4 belles courgettes – 1 oignons – 1 tomate coeur de boeuf – 1 bouillon cube – 3CS de crème fraîche épaisse – 4CS de chèvre frais (type petit billy) – 1CS d'huile d'olive – Sel/poivre

Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive.

Pendant ce temps, lavez, taillez l'ensemble de vos légumes.

Détaillez-les en cubes de taille équivalente. Faites-les revenir dans l'huile chaude pendant 5/6min.

Faites chauffer de l'eau dans une bouilloire.

Versez l'eau bouillante sur les légumes. Couvrez à +1cm environ. Ajoutez le bouillon cube et mélangez pour le dissoudre.

Ramenez à ébullition, puis baissez à feu moyen et laissez mijoter environ 30min.

A l'aide d'un blender, mixez votre soupe en ajoutant la crème et le chèvre. La texture doit être onctueuse et pas trop liquide.

Servir bien chaud, avec des croutons par exemple ☐

---

## **Soupe de courgettes & patate douce**

Les soupe. Source inépuisable de variations ! Il y a quelques jours je voulais profiter encore un peu des courgettes

fraiches avant d'utiliser les surgelées... Arrivée chez moi, je n'avais pas de pommes de terre à ajouter à ma soupe. J'ai donc décidé d'y mettre à la place une belle patate douce.

**Pour 4/5 assiettes** : 4 belles courgettes – 1 patate douce – 2 carrés de tartare 9% ail et fines herbes – 1CS d'huile d'olive.

Lavez et coupez vos courgettes. Réservez-les.

Pelez votre patate douce et coupez-la en dés moyen. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les patates douces quelques minutes. Puis Ajoutez les courgettes et faites encore revenir 2/3 min.

Couvrez d'un 1L d'eau. Portez à ébullition avec couvercle. Puis laissez mijoter entre 20 et 30min sans couvercle. (les morceaux de patate doivent être tendres).

Si avant de commencer à mixer votre soupe vous trouvez qu'il y a trop d'eau. Retirer 1 à 2 verres d'eau de cuisson (quitte à les rajoutez par la suite si la soupe est épaisse).

Sortez votre blender et passez votre soupe en ajoutant dans chaque bol de mixer un carré de tartare.

Servez bien chaud dans une soupière en entrée ou en plat principal avec des toasts !

---

## **Crème de carotte, coco &**

# coriandre

Et oui, les soupes, j'adore ça (pas autant que le pain bien sur). Elles constituent principalement mes repas du soir. Alors pour ne pas toujours faire la même soupe, voici une recette aux notes exotiques avec de la coco et de la coriandre !

**Pour 4 personnes** : 1,2kg de carottes – 1CS d'huile d'olive – 200ml de lait de coco – 1CS d'huile d'olive – 1 gros oignon blanc.

Épluchez et émincez vos carottes et votre oignon et réservez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer votre huile d'olive. Quand elle est chaude, faites rissoler les légumes quelques minutes.

Ajoutez 1,5L d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen pendant 30min. Au bout de 30min ajoutez le lait de coco et de l'eau bouillante (si l'eau à trop réduit). Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les carottes soit très tendre.

Hors feu, ajoutez la coriandre ciselée (gardez quelques feuilles pour la présentation). Passez l'ensemble au blender pour avoir une crème bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud !

## **Valeurs nutritionnelles pour 1 part (pour 4 parts):**

- Kcal : 217,5g
- Lipides : 8,65g
- Glucides : 30,23g
- Protéines : 3,76g

---

# Velouté de potimarron

J'attends ce moment depuis tellement longtemps... Guettant les étales des marchés pour le trouver... Lui, le potimarron ! Je vous propose donc une de mes soupes préférées pour cette recette : le velouté de potimarron !

**Pour 4 personnes** : 1 potimarron – 1 oignon rouge – De la poudre de noisette – 1CS de cannelle – 1L de bouillon de volaille – Sel – Poivre – Crème fraîche épaisse 30% – 1CS d'huile d'olive

Préparez vos légumes : lavage, épluchage, coupage. Réservez.

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive avec 1CS de poudre de noisette et la cannelle. Ajoutez l'oignon et le potimarron coupés. Faites revenir quelques minutes. Puis mouiller avec le bouillon à hauteur. Amenez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 30min.

Quand le potimarron est fondant, passez l'ensemble au blender et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez bien chaud avec une cuillère à soupe de crème fraîche (que vous pouvez monter, c'est plus joli) et saupoudrez de poudre de noisette.

On peut accompagner si on le souhaite cette soupe d'un brouilly rouge de 2009 ou 2011

---

# Soupe de betteraves

**Ingrédients pour 4 personnes** : 500g de betteraves – 2 petites pommes de terre cuites (facultatif) – 75cl de bouillon de volaille chaud – 10cl de crème fraîche – sel – poivre – piment d'espelette

Découpez vos betteraves en gros morceaux et placez les dans votre blender.

Ajoutez 50cl de bouillon chaud. Mixez. Ajoutez la crème et une pointe de couteau de piment. Mixez.

Goutez et rectifiez l'assaisonnement. Si la consistance de la soupe vous convient, servez.

Si c'est trop liquide ajoutez les pommes de terre en morceaux.

Si c'est trop épais, ajoutez un peu de bouillon jusqu'à ce que l'épaisseur de la soupe vous convienne.

Servez dans des grands bols avec des tranches de pain grillés.

Rapide et délicieux pour se réchauffer !

---

# Soupe à la tomate légère

**Pour 4 personnes** : 1 grosse boîte de tomates pelées dans leur jus – 1 gros oignon – 1CS d'huile d'olive – 2CS de concentré de tomates – 1 gousse d'ail – 25cl d'eau – 3CS de crème épaisse 5% – Sel – Poivre

Dans une cocotte, faites chauffer votre huile et faites revenir quelques minutes votre oignon et votre ail émincés. Ajoutez ensuite le concentré de tomates. Laissez rissoler



pendant 2min.

ajouter vos tomates, l'eau et la feuille de laurier. Amenez à ébullition puis baisser sur feu doux et laisser frémir à couvert pendant 25min.

Passer votre soupe au blender, ajoutez votre crème et réctifiez l'assaisonnement.

On peut ajouter des petits croutons de pain pour avoir du croustillant quand la soupe est un plat principal.