

CHARROUX

Livre de Recette

FÊTE DE LA SOUPE 2025



Val de Sioule
RETOUR AUX SOURCES

SOUPIERS 2025

N°	NOMS	SOUPES
1	TERRES DE COULEURS (NYAULT Nathalie)	Velouté vert de la potière
2	TKFé Mille et une saveurs (DERVIN Frédéric)	Patomodoux
3	PERICHON Béatrice (ASS LES SABOTS BESSAYTOIS)	Soupe jaune
4	MARION Marie-Thérèse	Soupe réconfortante
5	Maison 365 jours	Velouté de courges de Michel, cochonnaille et brisures de châtaigne, mousse au lard et thym - Soupe poire/pomme aux éclats de cookies chantilly au chocolat
6	DEGHAYE Eric et Dominique	Mercimek Corbasi (Soupe de lentilles)
7	ROCHAS Christiane	Soupe du Musée
8	MOUTARDERIE (MAENNER Olivier)	Lentilles, pommes de terre et moutarde pourpre
9	MAISON DU PRINCE DE CONDE (LEROUX Véronique)	Cucurbitacés Conté
10	BERTRU Claude	Soupe à l'oignon
10'	BERTRU Gina	Velouté de poireaux, pommes de terre et lardons
11	GOURMET FIOLENT	Crème parmentière au jambon ibérique
12	GUYON Bruno	Soupe mittonée
13	LES BOUGIES DE CHARROUX (THEVENET Béatrice)	La Charroupe
14	RIFFAULT Violette	Velouté rose
15	LES DELICES DE CHARROUX (PARIS Thierry)	Soupe d'étrilles au safran
16	PETIT Aurélie, Jean-Gilbert, Pauline et Laurent	L'Angélus
17	ROTHMUND Peter et Valérie (AVEC STYLES)	Soupe russe
18	MARTIN Bernadette	Soupe du Roy Henry
19	MONDE DES STONES (DUPUIS Eric)	La perle bleue
20	KITSCHINETTE (LASSERE Camille)	Pyrus species
20'	GALERIE LASSERE (LASSERE François)	Terre et Corail
21	DELEMAILLY Carole et Aurore	Soupe du Nord à l'ail
22	CONFITURES DE CHARROUX (SECHAUD Julien)	Potirons à la marocaine
23	AUBERGE LE MÉDIEVAL	
24	AU CHAUDRON PERCE (INFANTE Norina)	Soupe médiévale selon Sainte-Hildegarde
25	TERRE HAPPY AUTONOME - Eléments terre	Pommes de terre et ail
26	LECLERCQ Danielle	Soupe de sorcière
27	ROSE-THE (BOILOT Mélody)	Douceur d'Automne
28	BRUN Fanny	Soupe à l'oignon
28'	AMIGO Narcisse	Soupe à la courgette
29	Restaurant "La Bonne Soupe" à Monétay (BELOT Christian)	Potage Saint-Germain et saucisse fumée - Crème de Choux-Fleur Dubarry
30	MERCIER Philippe et Sylvie	Le velouté des Amoureux
31	PLAISIRS CHOCOLATES (VERNET Jacques et Christine)	Soupe de Butternut au lait de coco et au curry
32	CLUB DE FOOT	Soupe aux choux
33	COMMUNE DE CHARROUX	Soupe à l'alsacienne "Griess"
34	BERNARDET Claire, NOLIN Nathalie (TAXAT-SENAT)	Minestrone des amis
35	CASSIER Lucile / ANDRE Paul / CHATILLON Emilie	La coupe aux fleurs
36	AMICALE DES MONUMENTS HISTORIQUES	Crème de maïs, lime et chili
37	CONSEIL DEPARTEMENTAL (POUZADOUX Véronique)	
38	FERME SAINT-SEBASTIEN	Potage cultivateur - Lentilles/Carottes
39	Restaurant "L'épicurien" à Lalizolle	La soupe de la Denrée - La crémeuse d'Automne
40	BOUYGE Alain et Carine / FUMOUX Bärbel et Arnaud / BATH	Soupe paysanne
41	SAVONNERIE (ABBE Joanna)	Sopa de la mama
42	VAN GORP Saskia et Mark	Soupe de céleri
43	LARONDE Françoise et Philippe (Boulangerie LAURENT)	Soupe de patates douces et châtaignes
43'	LARONDE Vanessa et Mélia	La sopa de Gijon
44	FOURNIER Michaël	Soupe à l'oignon
45	LACOUR Margaux	Pleure pas! C'est pas tes oignons
46	GILIBERT Jacques et Catherine	Soupe au cantal (L'aigüe bulide)
47	CASTANIE Christine et Jacques / BARP Gilles	Asanka'soup (Sri Lanka)
48	SPANIOL Patricia	Soupe de pois cassés
49	SOLEXCITES 49RR (TAXAT-SENAT) (GLERON Agnès)	Jus de Boulons

Recette Soupe

Nom de la soupe : Veloute Vert de la Potiere
Nathalie NYAULT - TERRES DE COULEURS



Litre



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

- 150g Boursin Ail et fines Herbes
- 2 Poireaux
- 3 Courgettes
- 1 oignon
- 15cl crème fraîche
- Cerfeuil
- Coriandre
- 1 cube bouillon de Poule
- Huile d'olive
- Poivre

Étapes de préparation

Faire fondre l'oignon dans
l'huile d'olive, ajouter poireaux
et courgette. Couvrir d'eau et
faire bouillir 20mn avec en
assaisonnement cerfeuil, coriandre,
poivre, bouillon cube. Passer
au mixeur avec la crème fraîche
et le Boursin. Attention à ne pas
mettre tout le bouillon pour
obtenir un beau veloute.
Rectifier l'assaisonnement
avec poivre et Sel.



Déguster dans un joli Bol de Charroux.

Recette Soupe

Nom de la soupe : PATOMO DOUX



Litre

30



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

6 à 7 kg Pomme de Terre et Patate Douce

12 à 18 Sousses d'Ail

1,5 à 2kg Épinards Frais

600 à 750g Cresson Frais

1 à 1,5kg oseille Frais

40 à 60g Basilic Frais

Sel, Poivre, Huile d'olive
ou Beurre

Étapes de préparation

Faire revenir pommes de terre et patates douces coupées en cube, ajouter ail haché, couvrir de bouillon et laisser mijoter 20 mn.

Ajouter épinards, cresson, oseille et poursuivre la cuisson 5 à 8 mn.

Mixer la soupe, ajuster avec bouillon si nécessaire. Incorporer le basilic à la fin, saler, poivrer.

Ajouter un filet d'huile d'olive avant de servir.



Recette Soupe

Nom de la soupe : *Soupe Jaune*



Litre

40 l



Préparation

30 min



Cuisson

2h

Notes

Listes des ingrédients

- Courgettes jaunes*
- Carottes*
- Pommes de terre*
- Vache qui rit*
- Persil*
- Basilic*
- Bouillon de légumes*

Étapes de préparation

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Recette Soupe

Nom de la soupe : *Soupe Réconfortante*



Litre

40 l



Préparation

30min



Cuisson

1h30

Notes

Listes des ingrédients

- Carottes*
- Ail*
- Bignon*
- Tomate*
- Sauce tomate*
- Bouillon légumes*
- Haricots blancs*

Étapes de préparation

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Recette Soupe

Nom de la soupe : mercimek çorbasi
(soupe de lentilles)



Litre

2



Préparation

15mn



Cuisson

45mn

Notes

Listes des
ingrédients

3 petites carottes

2 pommes de terre moyennes

3-4 éclats d'ail

300g lentilles corail

1 bel oignon

2l de bouillon de poulet

1 c.à.s de curcuma

0,5 c.à.s de cumin

Poivre

Sel

Laurier

Beurre

1 c.à.s pulpe tomate (facultatif)

Étapes de
préparation

- Faire revenir l'oignon, l'ail, les
carottes, pommes de terre dans
du beurre jusqu'à coloration

- ajouter la pulpe de tomate si utilisé
- cuire 2 minutes

- ajouter épices, laurier, lentilles
- mélanger et cuire quelques instants

- ajouter le bouillon et cuire 40 mn

- enlever le laurier et mixer

- rectifier en sel

garniture : beurre, 1 c.à.s de menthe

séchée, poivre,
1 c.à.s de piment

- faire revenir 2 mn



Recette Soupe

Nom de la soupe : Cucurbitacés Conte'



Litre

60



Préparation

6''



Cuisson

44''

Notes

Listes des ingrédients

Citrouille

Potimarron.

Conte'

Pain Complet

Crème fraîche

Et, Poivre

Étapes de préparation

Découper les Courges en cube.

Découper le Pain en cube et piler les Tranches.

Râper le Conte'.

Étaler dans un plat à four.

une couche de légumes

une "" de Pain

une "" de Conte'

Puis idem au 2 à 3 couches

Mettre à four

tiède 120°C

pendant 3 à 4''.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe à l'oignon



Litre

3



Préparation

45min



Cuisson

20min

Notes

Listes des ingrédients

- 8 gros oignons
- 100 gr de beurre
- 2 càs d'huile
- 200 grs de fromage rapé
- sel, poivre
- 50 cl vin blanc ou rosé
- 2 l d'eau
- 1 petit verre cognac
- un peu de crème
- croûton de pain

Étapes de préparation

Peler et émincer les oignons
 faites les revenir dans le
 mélange beurre et huile
 jusqu'à ce qu'ils soient
 légèrement dorés
 Saupoudrez le mélange avec
 la farine, mouillez d'eau chaude
 et le vin blanc, anaïssez
 couvrez, laissez bouilloner
 doucement 20min
 faire griller le pain



Recette Soupe

Nom de la soupe : Velouté de poireaux
pomme de terre, dardons



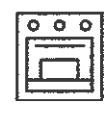
Litre

1



Préparation

50 minutes



Cuisson

20 minutes

Notes

Listes des ingrédients

2 gros poireaux
1 gros oignon ou échalote
100 grs de dardons.
3 pommes de terre
10 cl de crème liquide
beurre. Sel. poivre.

Étapes de préparation

préparer les poireaux
les laver et les découper
en morceaux pas trop gros
couper l'oignon et l'échalote
faire fondre un gros morceau
de beurre faire revenir poireaux
l'oignon et l'échalote pendant
10 à 15 minutes
Ajouter les pommes de Terres
puis 1 litre d'eau Saler poivre
couvrir et laisser mijoter
pendant 20 minutes
puis mixer ajouter
la crème et les
dardons légèrement
dorer.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Crème Parmentière au Jambon Ibérique



Litre

50



Préparation

15 mn



Cuisson

30 min

Notes

Listes des ingrédients

- Pommes de Terre
- Poireaux (Blancs)
- Echalotes
- Jambon Ibérique
- Beurre
- Huile d'olive
- Crème liquide
- Noisettes hachées

Étapes de préparation

- Eplucher et couper en dés les Pommes de Terre.
- Eplucher et émincer les blancs de Poireaux.
- Eplucher et émincer les échalotes.
- Faire revenir les échalotes suivis des blancs de poireaux dans un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Ajouter les pommes de terre ainsi que la chiffonade de jambon ibérique.
- Laisser cuire 25 minutes en ayant recouvert d'eau froide.
- Prendre la soupe en ajoutant quelques morceaux de Beurre et de la Crème.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Servez, accompagnés de quelques éclats de noisettes hachées.



Recette Soupe

Nom de la soupe : *Soupe mitonnéé*
Bruno Guyon



Litre



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

Beurre

oignons

Pain

Étapes de préparation

Prendre un grand volume d'eau.
Ajouter un beau morceau de beurre,
3 à 4 oignons entiers, sel, poivre.
Faire bouillir et laisser
à ébullition 10 à 15 mn.
Ajouter du pain coupé en gros
morceaux, c'est une soupe assez
épaisse. Choisir du gros pain
(couronne) et surtout très cuit,
c'est ce qui donne le goût.
Laisser mitonner au moins
1 heure et servir
très chaud.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Velouté Rose



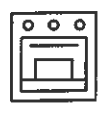
Litre

40l



Préparation

1h



Cuisson

1h

Notes

Listes des ingrédients

- Bettes
- Pommes de terre
- Poireaux
- Ails
- Oignons
- Pignons de pin
- Crème liquide
- Graine de courge

Étapes de préparation



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe d'étrilles, crème
mousseuse au safran de
Thierry PARIS - LES DELICES DE CHARROUX



Litre



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des
ingrédients

Etrilles

Carottes

poireaux

échalotes

fenouil

Bouquet garni

vin blanc

crème fraîche

citron

Safran.

Étapes de
préparation

Faire suer carottes, poireaux,
échalotes, fenouil, bouquet
garni. Ajouter tomates, sel,
poivre, genièvre, étrilles, vin
blanc, eau. Cuire 3h à feu doux.

Concasser les étrilles au pilon.

Laisser cuire 1h.

Passer au chinois, ajouter la crème

Cuire 1/2h environ, lier si besoin.

ajouter la crème fouettée avec
le jus de citron et safran.



Les Plus
Beaux Villages
de France®



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe de l'Angé-lus



Litre

4.0l



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

- Citrouille
- Pohimarron
- Butternut
- Courgettes
- Pommes de terre
- Oignons
- Crème fraîche

Étapes de préparation

- Découpe
 - Epluchage
 - Cuisson
- de tout avec beaucoup d'amour pour notre village.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Roy Henri

proposé par Bernadette Martin



Litre

6 pers.



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

- 300g de haricots tarbais
- 3 carottes, 3 navets
- 4 pommes de terre ferme
- 1 talon de jambon
- 2 cuisses de canard confites
- 1 branche de thym
- 6g. de gros sel, poivre
- 1 chou vert frisé
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- 5 feuilles de laurier sauce
- 5 tranches de ventrèche de porc
- 3 l d'eau

Étapes de préparation

Faire tremper les haricots 3 h, les rincer et le cuire avec 1 pincée de bicarbonate 30 mn, réserver.

Plonger le chou coupé en lamelle dans l'eau bouillante 5 mn, rincer et réserver.

Epluchez tous les légumes puis les couper en tronçons ainsi que les viandes, ajouter le thym, l'ail écrasé, l'oignon, sel et poivre, remuer, retirer les viandes et réserver. Ajouter l'eau froide



et le chou, laisser mijoter 1 h 30. Puis mettre les haricots, les p. de terre, les viandes, continuer la cuisson à feu très doux 40 mn.

Recette Soupe

Nom de la soupe :

Soupe du Nord
à L'Ail



Litre

30



Préparation

6H



Cuisson

2H

Notes

6H épluchage
aut à 5 pers

Listes des
ingrédients

Ails / Pome / blanc
Carottes
Pommes de terre
Crème fraîche
Tartine de pain
Sel. Poivre.

Étapes de
préparation

Eplucher environ
1200 gousses d'ail
couper les carottes
en rondelles ainsi
que les p. de terre.
Faire cuire.
methode tartine de
pain - cuire -
Mouliner,
assaisonner.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Potirons à la Marocaine



Litre



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

Potirons 2kg

Oignons 0,200kg

Gingembre 0,020

Ras el Hanout 1/2 cuillère café

A petit piment

Cumin 1/2 cuillère café

Huile

Étapes de préparation

Faire revenir les épices dans l'huile puis ajouter les oignons.

Cuire 5 mins

Ajouter le potiron et couvrir d'eau

Cuire 20 mins.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe Médiéval selon Sainte - Hildegarde



Litre

40L



Préparation

6h



Cuisson

1h

Notes

Listes des ingrédients

- Épeautre
- Carotte
- Panais
- Oignon
- Ail
- Galanga
- Serpolet
- Cumin

Étapes de préparation

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Recette Soupe

Nom de la soupe : Tene Happy Autonome
Eléments tene



Litre

20 l.



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

Un gros volume d'orties

fraiches

5kgs de pommes de tene

2 kgs d'oignons

2 têtes d'ail

10 l de bouillon de légumes

huile d'olive

Sel, poivre, muscade

Eau

1 litre de crème fraiche

Étapes de préparation

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive puis ajouter les orties. Les faire dorer, ajouter l'eau chaude puis 1 cube de légumes.

Laisser cuire 20 min puis ajouter les pommes de tene et ail.

Saler et poivrer (une pointe de noix de muscade). Laisser cuire encore

20 min. Mixer le tout pour réaliser un velouté. Servir avec

une pointe de crème fraiche et des

croûtons de pain

campagne.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Douceur d'Automne



Litre

30L



Préparation



Cuisson

Notes

Empty box for notes.

Listes des ingrédients

- Carotte
- Lait
- Sucre
- Vanille
- Cannelle
- Muscade
- Gingembre

Étapes de préparation

Empty lines for preparation steps.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe à la courgette



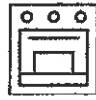
Litre

3L



Préparation

20 min



Cuisson

30 min

Notes

Listes des ingrédients

huile d'olive

sel, poivre

2 oignon

6 courgettes

4 vache qui rit

Étapes de préparation

faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive

Ajouter les courgettes coupées en morceaux et laisser cuire 30 min

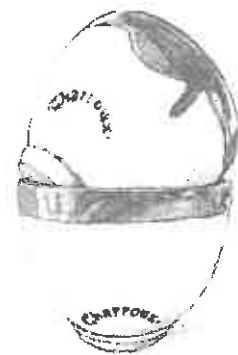
Mixer le tout

Ajouter quelques portions de vache qui rit et assaisonner de sel et poivre



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe à l'oignon



Litre

3L



Préparation

20 min



Cuisson

30 min

Notes

Listes des ingrédients

- 1 kg oignon
- 25 cl vin blanc
- 2 càs farine
- 3L eau
- Sel poivre
- 2 càs huile
- 1 baguette pour faire des croûtons
- Gruyère

Étapes de préparation

- Emincer les oignons, les faire bien dorer dans une sauteuse avec de l'huile
- Ajouter farine et faire un roux
- Mouiller avec le vin blanc
- Ajouter l'eau petit à petit en mélangeant
- Assaisonner et laisser cuire 30 min
- Rectifier l'assaisonnement
- Servir avec croûtons + gruyère



Beaux Villages

Recette Soupe

Nom de la soupe : Potage Saint-Germain et saucisse fumée



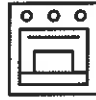
Litre

6 pers.



Préparation

20min.



Cuisson

1heure.

Notes

Un potage de pois cassés surmonté de rondelles de saucisses fumées

Listes des ingrédients

300g. Pois cassés

1. Blanc de poireau

1 oignon

1 branche de céleri

80g. Poitrine de porc fumée

10 cl. Crème liquide entière

1l. Bouillon de volaille

4 saucisses fumées

20g. de beurre doux

6 pinces de sel et poivre

1cl, Thym, laurier

une branche de thym et une feuille de laurier

laisser cuire à feu doux pendant 1,5min

Étapes de préparation

Laver et peler tous les légumes.

Tailler finement le blanc du poireau et la branche de céleri. Ciseler l'oignon

Dans une casserole avec du beurre, faire suer les légumes avec une pincée de sel fin. Ajouter ensuite la poitrine fumée préalablement découpée en lardons et la laisser cuire pendant 2 à 3min, puis mouliner.

Ajouter les saucisses fumées entières à mi cuisson avec le bouillon de volaille. Ajouter les pois cassés, la gousses d'ail écrasée,



Une fois les pois cuits, ajouter la crème puis mixer la préparation au blender avant de la passer au chinois.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Crème de Choux - fleur
Dubarry



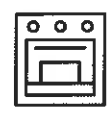
Litre

6 pers.



Préparation

15min



Cuisson

15 min.

Notes

Listes des ingrédients

- 1 Choux fleur
- 15cl Crème liquide entière
- 2 Échalotes
- 6 pincées de sel
- 6 tours de Moulin à poivre
- 20g de beurre doux
- 5g de gros sel
- 3 branches de Cerfeuil

Étapes de préparation

Eplucher le choux-fleur et le laver, puis diviser en petits morceaux. Peler quelques sommets pour la garniture.

Eplucher les échalotes et les émincer. Dans une cocotte chaude, mettre 40g de beurre et faire suer sans coloration les échalotes avec une pincée de sel. Ajouter le choux-fleur et le couvrir d'eau. Saler et cuire à ébullition pendant 15 minutes.

Lorsque le Choux-fleur est cuit, ajouter la crème puis porter de nouveau à ébullition. Mixer la crème finement, puis rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Vérifier l'acidité, si c'est trop épais, ajouter du lait.



Recette Soupe

Nom de la soupe : **LE VELOUTÉ des AMOUREUX**



Litre

pour 6 pers.



Préparation



Cuisson

25 mn

Notes

Listes des ingrédients

1 kg de carottes

2 Pommes de terre

2 oranges non traitées

1 morceau gingembre frais

2 oignons

2 gousses d'ail

1 litre bouillon de légumes

1c. à soupe huile d'olive

20 cl de lait de coco

sel. Poivre

Coriandre

Étapes de préparation

Couper carottes et pommes de terre en morceaux. Râper le gingembre. Prélever le zeste d'une orange.

Faire revenir ail, oignons, gingembre. Ajouter carottes, zeste et jus des oranges et le bouillon.

Couvrir. Au bout de 5 mn ajouter les pommes de terre. Laisser cuire 25 mn. Mixer.

Avant de servir ajouter le lait de coco. Décorer avec la coriandre.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe de Butternut au lait de coco et au curry.

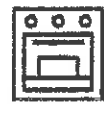


Litre

30



Préparation



Cuisson

30mn.

Notes

Listes des ingrédients

Pour 30 l.

- 10kg 200 de Butternut
- 12 Gignons
- 4,8 l de lait de Coco.
- 4,8 l de bouillon de volailles ou de légumes
- 10 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 7 cuillerée à café de curry
- Quelques feuilles de coriandre et un peu de noix de coco râpée

Étapes de préparation

- Coupez la courge en deux pour retirer les graines, épluchez-la
- coupez la chair en cubes.
- Épluchez et émincez l'oignon
- faites fondre l'oignon dans d'olive, ajoutez les dés de courge faites revenir le tout environ 20 minutes
- Ajoutez le lait de coco et le bouillon
- Couvrez et laissez mijoter à feu moyen environ 20 minutes.
- Mixez
- Servez bien chaud avec quelques feuilles de coriandre et un peu de noix de coco râpée.



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe aux choux
CLUB SPORTIF CHARLOIS



Litre

100



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

1lt choux

10kg navets

10kg carottes

10kg pommes de terre

5 kg poireaux

4kg lard nature

4kg lard fumé

Bouillon de bœuf

Sep

Poivre

Étapes de préparation

Couper tous les légumes en morceaux.

Mettre les légumes, sauf les pommes de terre, à cuire dans le bouillon avec le lard.

20 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les pommes de terre.



Recette Soupe

Nom de la soupe : "Griess" à l'Alsacienne



Litre

6 pers.



Préparation

20 mn



Cuisson

50 mn

Notes

- facile
- bon marché
- servir très chaud.

Listes des ingrédients

- 140g de semoule de blé dur moyenne
- 100g de lardons fumés allumettes
- 1 carotte
- 1 blanc de poireau
- 1 gros oignon
- 1 petite branche de céleri
- 40g de beurre
- 2 cuil. à soupe de fond de volaille en poudre
- sel
- poivre

Étapes de préparation

1. Pelez l'oignon et la carotte. Effilez le céleri, nettoyez le poireau. Coupez ces ingrédients en tout petits dés. Détailliez les lardons en très petits morceaux.
2. Faites chauffer le beurre dans une cocotte. Mettez-y la semoule à revenir en remuant jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur dorée.
3. Ajoutez alors les légumes et les lardons. Mélangez encore 5 mn, puis versez 1,5 l d'eau bouillante et le fond de volaille, mélangez et portez à ébullition.



4. Couvrez à demi et réglez le feu pour laisser frémir 40 mn. Ajoutez la crème, sales, poivrez, mélangez.

Recette Soupe

Nom de la soupe : Minestrone des amis



Litre

pour 6 pers.



Préparation

30 mn



Cuisson

45 mn

Notes

Listes des ingrédients

300 g tomates concassées

200 g haricots rouges secs

150 g pâtes cuites

3 carottes

1 poireau

120 g céleri branche

2 oignons

2 gousses ail

laurier, thym, romarin

2 cs huile olive

Sel, poivre

Étapes de préparation

• La veille, faire tremper les haricots rouges dans de l'eau froide (8 à 12h)

• Les cuire 30 mn dans eau bouillante salée

• Couper les légumes en petits morceaux

• Faire revenir oignons, ail, céleri, carottes dans huile olive sel, poivre.

• Ajouter tomates concassées, poireau, herbes aromatiques, haricots rouges

• Ajouter eau au bouillon de légumes, couvrir et laisser mijoter 45 mn.

• 10 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les pâtes



Recette Soupe

Nom de la soupe : *la soupe aux fleurs*



Litre

3 l



Préparation

40 mn



Cuisson

30 mn

Notes

Listes des ingrédients

- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 chou fleur
- 1 verre de noix de cajou
- 1 cuil. à soupe de curcuma
- 6 à 8 verres d'eau

Topping

- 1 boîte de pois chiches
- paprika, cumin, sel, curcuma
- filet d'huile

Étapes de préparation

Dans un saladier, mélanger de l'huile, les pois chiches et les épices. Étaler sur une plaque avec du papier cuisson et mettre au four 30 mn à 200°C.

Pendant ce temps, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon émincé et les gousses d'ail, faire revenir. Ajouter le chou fleur, lavé et coupé ainsi que les noix de cajou. Ajouter l'eau et cuire, laisser cuire jusqu'à ce que le chou soit mou, ajouter le curcuma le sel et le poivre.



Mixer le tout, ajouter de l'eau si besoin, servir et garnir avec topping.



Recette Soupe

Nom de la soupe : *Crème de maïs, lime et chili*



Litre

8 pers.



Préparation

25 mn



Cuisson

30 mn

Notes

(se congèle)

Listes des ingrédients

- oignon haché
- 30 ml de beurre
- 750 g de grains de maïs surgelés
- 750 ml de bouillon de poulet
- 750 ml de lait
- 1 pomme de terre en cubes
- 5 ml d'assaisonnement chili
- 1/2 lime, zeste râpé seulement
- 250 ml de crème 15%
- 10 g de maïs éclaté naturel
- 1/2 lime, zeste râpé seulement
- 75 ml de crème pure
- 30 ml de feuille de coriandre
- quartier de lime

Étapes de préparation

Donner l'oignon dans le beurre.
Ajouter le maïs, cuire 2 mn en remuant. Ajouter le bouillon, le lait, la p. de terre, le chili et le reste de lime. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 mn.
Réduire la soupe en purée lisse. Saler, poivrer. Passer au tamis, ajouter la crème. Dans un bol, mélanger le maïs éclaté et le zeste de lime. Servir la crème pure et la coriandre dans



des bols. Arroser d'un trait de jus de lime. Accompagner de maïs éclatés

Recette Soupe

Nom de la soupe :

cultivateur



Litre

30l.



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

poireau
p. de terre -
carottes
navet
panais
eau
beurre
crème
lait

Étapes de préparation

Faire revenir
les légumes dans
une casserole
ajouter l'eau.
sel
et mixer avec
lait et crème
rectifier l'assaisonnement



Recette Soupe

Nom de la soupe :

Lentilles carottes.



Litre

30



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

Lentilles

Carottes

oignons

lait

crème

Étapes de préparation

Faire revenir

Oignons carottes

ajouter les lentilles

laisser cuire

assaisonner

mixer avec crème
et lait.



Les Plus
Beaux Villages
de France®



Recette Soupe

Nom de la soupe : *La crémeuse d'Automne*



Litre

1L



Préparation

≈ 15min



Cuisson

45 min

Notes

Listes des
ingrédients

500 grs Butternut

300 grs Sucre

250 gr de Pommes de terre

250 gr de Crème fraîche

Étapes de
préparation

*Éplucher et laver les
butternut et pommes de terre*

Couper en cube

*Mettre en casserole avec
sucre, mouillé à hauteur*

Faire cuire à couvert

Mixer et ajouter la crème.



Recette Soupe

Nom de la soupe : *La Soupe de la Derrée*



Litre

1L



Préparation

≈ 15mins



Cuisson

≈ 30 mins

Notes

Peut être servi avec des crautens.

Listes des ingrédients

- 200 grs de Chou kale*
- 200 grs de Pommes de terre*
- 2 gousses d'ail*
- 1 oignon*
- 1 cube volaille*
- 1/2 litre d'eau*
- 10 cl crème fraîche 30%*
- 200 grs lardons*

Étapes de préparation

- Cuire les lardons et réserver.*
- Eplucher les pommes de terre, ail oignons et les laver.*
- Émincer oignons, ail, faire revenir*
- Rajouter chou et pomme de terre coupés, le cube de volaille émietté puis l'eau et couvrir.*
- Cuire 30 minutes*
- Mixer le tout, assaisonner,*
- ajouter la crème et les lardons.*



Recette Soupe

Nom de la soupe : Paysanne -



Litre

40



Préparation

1 Heure



Cuisson

40 mn -

Notes

Listes des ingrédients

Oignons -

Poitume fumée

Carottes

Navets

Pareaux

Choux

Pomme de terre -

Bouillon de volaille.

Sel -

Poivre

Étapes de préparation

- 1) Faire revenir oignons et dailons.
- 2) Faire suer tous les légumes sauf pomme de terre -
- 3) Ajouter le bouillon avec les pommes de terre -
- 4) Cuire 30 minutes à partir de l'ébullition.



Recette Soupe

Nom de la soupe : **SOPA DE LA MAMA**
Joana ABBÉ - LA SAVONNERIE



Litre



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des
ingrédients

2 oignons
1,5 kg de pommes de terre
1 chorizo piquant
2 Bocaux flagedets blancs
2 Bocaux pois chiches
Huile d'olive

Étapes de
préparation

Faire revenir les oignons avec
les pommes de terre en rondelles
dans un peu d'huile d'olive
Couvrez avec de l'eau
Ajoutez le chorizo coupé en rondelles
Ajoutez flagedets et pois chiches
Diluez avec de l'eau
Cuire 15 mn et c'est prêt

Soupe à préparer la veille
pour que le chorizo infuse.



Recette Soupe

Nom de la soupe : *de céleri*



Litre

66



Préparation

1/2 h



Cuisson

35 mn

Notes

Listes des ingrédients

- 1100 ml de bouillon de bœuf
- 370 g d'oignons
- 300 g de céleri-rave
- 470 g de céleri
- 50 ml de vin blanc
- 120 ml de crème de cuisson
- sel au goût

Étapes de préparation

- coupez les légumes
- faire revenir légèrement les légumes
- ajoutez le vin blanc
- ajoutez le bouillon
- cuire pendant 25 mn
- réduire la soupe en purée
- ajoutez la crème
- cuire pendant 10 mn
- ajoutez du sel si nécessaire



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe de patates
douce et châtaignes



Litre

1 P



Préparation



Cuisson

20-30 min

Notes

Listes des ingrédients

Patates douce 200-250g
châtaignes 100-150g (cubes)
1/2 oignon
2-3 gousses d'Ai.P.
Bouillon de légumes 1P

Étapes de préparation

Eplucher et couper les patates
douce en cube - décaler les
châtaignes (ou en cubes).
émousser l'oignon

Mettre dans un peu d'huile d'olive
dans un peu d'huile d'olive
Puis ajouter les patates et les
châtaignes. Verser le bouillon
et faire mijoter 30 min =
mixe. Assaisonner.
on peut ajouter crème ou lait



Bon appétit!



Recette Soupe

Nom de la soupe : Soupe à l'oignon



Litre

1 Litre



Préparation

30 mn



Cuisson

30 mn

Notes

Listes des ingrédients

- 4 Oignons blanc
- 25cl Vin Blanc
- 1 Bouillon de volaille
- Croûtons
- Gruyère
- Sel - poivre
- Beurre - huile

Étapes de préparation

Faire revenir les oignons dans du beurre, déglacer au vin blanc, saler, poivrer, et mijoter avec le bouillon de volaille. Servir avec du gruyère et des croûtons.

ou mettre dans un recipient allant au four avec le pain et le fromage et faire gratiner



Recette Soupe

Nom de la soupe : l'Aigue Bulide

proposée par Jacques de Laquirole

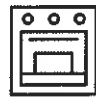


Litre

6 pers.



Préparation



Cuisson

Notes

Listes des ingrédients

- 600 g de fromage de Laquirole
- 1 tourte de pain de campagne avec beaucoup de croûte
- 3 oignons émincés
- 2 l. de bouillon
- graisse d'oie
- sel
- poivre

Étapes de préparation

Faire revenir dans la graisse d'oie les oignons émincés, quand les oignons sont bien dorés, mouiller avec de l'eau ou du bouillon et laisser mijoter quelques instants.

Dans une toupie, déposer une couche de lamelles de fromage de Laquirole et une couche de tranche de pain. Renouveler l'opération plusieurs fois et terminer par une couche de Laquirole.

Saler, poivrer puis verser le bouillon dans la toupie.



Ajouter en surface un peu de fromage râpé et mettre au four pendant 30 mn pour gratiner.

La soupe doit être épaissie.

Recette Soupe

Nom de la soupe : **ASANKA' SOUP**
SRI LANKA



Litre

au moins
30 litres



Préparation

1^h30



Cuisson

2h

Notes

Listes des
ingrédients

pommes de terre
poireaux
carottes
choux blancs
citrouille
haricots verts
ail / échalottes
sel / poivre / graines moutarde
feuilles de curry
huile de coco

Étapes de
préparation

Couper tous les légumes
en petits morceaux
recouvrir d'eau
cuire 1/2 heure
mixer légèrement
Dans une poêle mettre
l'huile de coco
avec les graines de
moutarde, faire revenir
l'échalotte et en rajouter
feuilles de curry
faire revenir 2mn
Mettre dans la soupe
et... déguster



Recette Soupe

Nom de la soupe: Soupe de Pois cassés



Litre

40



Préparation

10 m



Cuisson

50 m

Notes

Listes des ingrédients

Pour 6 personnes

200 grs Pois cassés

2 carottes

3 oignons

Persil

ail

25cl crème

Étapes de préparation

- Tremper les pois 1 heure dans de l'eau chaude.

- Mettre dans une casserole avec 1 litre d'eau et laisser cuire 2 heures, avec les carottes, oignons, persil, ail. Sel, poivre.

Passer le tout au mixeur et ajouter de la crème





Jus de Boulons



49

de l'Association Solexcités 49RR à Taxat Senat

Ingrédients :

- 5 Kg de boulons bien frais, mais pas trop
- 2 kg de bougies bien mûres
- 4 ou 5 pistons, selon leur taille
- 1 kick fraîchement cueilli
- 5 belles cames d'allumage pour donner un peu de goût
- 2 kg de bielles



Préparation

- Nettoyer les ingrédients au diluant synthétique voire même au WD40 selon leur état.
- Emincer en fines lamelles les bielles, pistons et cames.
- Avec un bon arrache-volant, écraser le kick pour le réduire en poudre.
- Dans un grand réservoir d'essence, faire tremper les boulons 20 minutes dans une bonne quantité d'huile, de votre choix mais 2 temps de préférence.
- Les bougies peuvent être laissées entières pour la cuisson
- Mettre le tout dans un grand bac à ultrasons et laisser mijoter 50 minutes.

Les puristes pourront rajouter une petite durite craquelée à souhait ainsi qu'un soupçon de calamine d'échappement en fin de cuisson.

C'est prêt, servir chaud et accompagné d'une bonne petite bière !

JE PEUX PAS



**J'AI
MOBYLETTE**

