

Velouté de butternut de Delphine et Cynthia

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 500ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3 c- à s de crème fraîche épaisse
- Sel
- Poivre



Préparation :

- Eplucher et couper la courge en dés
- Eplucher et couper les pommes de terre en morceaux
- Emincer l'oignon
- Dans une casserole, mettre tous les ingrédients. Ajouter l'eau et le cube de bouillon de volaille.
- Saler et poivrer
- Laisser cuire 20min
- Mixer
- Ajouter la crème fraîche.

Velouté de légumes anciens de Claudine et Audrey

Ingrédients :

- 1 panais
- 2 topinambours
- 2 carottes
- 1 rutabaga
- 1 patate douce
- 1 échalotte
- 1 cube de bouillon de légumes
- Crème liquide
- Sel, poivre

Préparation

Eplucher, laver et couper les légumes en morceaux.

Faire revenir l'échalote avec une noisette de beurre. Ajouter tous les légumes et mouiller avec un litre et demi d'eau.

Ajouter le bouillon, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter au moins 35 minutes (vérifier la cuisson des légumes avec une pointe de couteau).



Mixer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Vous pouvez ajouter dans votre assiette un peu de crème fraîche ou quelques gouttes de crème de vinaigre.



Velouté de légumes anciens de Claudine et Audrey

Ingrédients :

- 1 panais
- 2 topinambours
- 2 carottes
- 1 rutabaga
- 1 patate douce
- 1 échalotte
- 1 cube de bouillon de légumes
- Crème liquide
- Sel, poivre



Préparation

Eplucher, laver et couper les légumes en morceaux.

Faire revenir l'échalote avec une noisette de beurre. Ajouter tous les légumes et mouiller avec un litre et demi d'eau.

Ajouter le bouillon, saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter au moins 35 minutes (vérifier la cuisson des légumes avec une pointe de couteau).

Mixer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Vous pouvez ajouter dans votre assiette un peu de crème fraîche ou quelques gouttes de crème de vinaigre.



La soupe surprise de Marie-Claire et Mélina

Ingrédients :

- 1 boîte de cèpes
- 200g de pousse de bambou en lamelles
- 500g de blanc de poulet
- 1.5l de bouillon de poulet
- 9 c. à soupe de soja
- 4.5 c. à soupe de maïzena
- 2 œufs
- 1 poivron rouge



- vermicelle en nouille
- Sel, poivre

- 1 poivron vert
- 2 carottes
- Du

Préparation :

- Faire tremper les cèpes dans l'eau tiède pendant 30 min afin de les réhydrater. Les laver, les égoutter
- Faire cuire les blancs de poulet dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min (ou à la vapeur)
- Egoutter les pousses de bambou et rincez-les. Couper-les en fins bâtonnets
- Casser ensuite les œufs dans un bol, les battre légèrement
- Couper le poulet en bâtonnets et délayer dans un peu d'eau froide.
- Couper en lamelle fine les carottes ainsi que les poivrons

- Porter le bouillon à ébullition et verser la maïzena délayée. Mélanger bien avec un fouet et incorporer dans l'ordre toujours en fouettant : les œufs battus, le sucre, la sauce soja, les pousses de bambou, les cèpes, le poulet, les carottes, les poivrons, sel, poivre ainsi que le vermicelle.
- Laisser chauffer à feu doux en remuant de temps en temps pendant 5 min
- Server le potage bien chaud dans les bols.



La soupe surprise de Marie-Claire et Mélina

Ingrédients :

- | | |
|--|----------------------------|
| • 1 boîte de cèpes | • 2 œufs |
| • 200g de pousse de bambou en lamelles | • 1 poivron rouge |
| • 500g de blanc de poulet | • 1 poivron vert |
| • 1.5l de bouillon de poulet | • 2 carottes |
| • 9 c. à soupe de soja | • Du vermicelle en nouille |
| • 4.5 c. à soupe de maïzena | • Sel, poivre |

Préparation :

- Faire tremper les cèpes dans l'eau tiède pendant 30 min afin de les réhydrater. Les laver, les égoutter
- Faire cuire les blancs de poulet dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min (ou à la vapeur)
- Egoutter les pousses de bambou et rincez-les. Couper-les en fins bâtonnets
- Casser ensuite les œufs dans un bol, les battre légèrement
- Couper le poulet en bâtonnets et délayer dans un peu d'eau froide.
- Couper en lamelle fine les carottes ainsi que les poivrons
- Porter le bouillon à ébullition et verser la maïzena délayée. Mélanger bien avec un fouet et incorporer dans l'ordre toujours en fouettant : les œufs battus, le sucre, la sauce soja, les pousses de bambou, les cèpes, le poulet, les carottes, les poivrons, sel, poivre ainsi que le vermicelle.
- Laisser chauffer à feu doux en remuant de temps en temps pendant 5 min
- Server le potage bien chaud dans les bols.



Velouté de butternut de Delphine et Cynthia

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 500ml d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 3 c- à s de crème fraîche épaisse
- Sel
- Poivre

La soupe surprise de Marie-Claire et Mélina

Ingrédients :

- 1 boîte de cèpes
- 200g de pousse de bambou en lamelles
- 500g de blanc de poulet
- 1.5l de bouillon de poulet
- 9 c. à soupe de soja
- 4.5 c. à soupe de maïzena
- 2 œufs
- 1 poivron rouge

- 1



- poivron vert
- 2 carottes
- Du vermicelle en nouille
- Sel, poivre

Velouté de légumes anciens de Claudine et Audrey

Ingrédients :

- 1 panais
- 2 topinambours
- 2 carottes
- 1 rutabaga
- 1 patate douce
- 1 échalotte
- 1 cube de bouillon de légumes
- Crème liquide
- Sel, poivre



Soupe à la courgette et au curry de Carine et Marie-Rose

- 1 kg de courgette
- 300 g de pomme de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Curry
- Poivre
- Sel
- Huile
- Bouillon de volaille



Préparation :

1. Etape 1 : Découpez en cubes les courgettes et les pommes de terre épluchées. Coupez les oignons grossièrement.
2. Etape 2 : Préparez du bouillon de volaille (frais ou lyophilisé).

3. Etape 3 : Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Quand celle-ci est bien chaude, versez les oignons et l'ail et saupoudrez de curry (vous pouvez être généreux mais si la présence du curry vous surprend, mettez en peu la 1ère fois).
4. Etape 4 : Remuez constamment, le temps que les oignons s'imprègnent de curry. Versez 1 l d'eau (y compris le bouillon).
5. Etape 5 : Ajoutez les pommes de terre et 5 à 10 mn plus tard, les dés de courgettes.
6. Etape 6 : Laissez cuire 20 min. La soupe ne doit pas bouillir. Salez et poivrez.
7. Etape 7 : Mixez (de préférence le plus possible, cette soupe est meilleure lisse). C'est prêt !



de

Soupe à la courgette et au curry de Carine et Marie-Rose

- 1 kg de courgette
- 300 g de pomme de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Curry
- Poivre
- Sel
- Huile
- Bouillon de volaille

Préparation :

8. Etape 1 : Découpez en cubes les courgettes et les pommes de terre épluchées. Coupez les oignons grossièrement.
9. Etape 2 : Préparez du bouillon de volaille (frais ou lyophilisé).
10. Etape 3 : Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Quand celle-ci est bien chaude, versez les oignons et l'ail et saupoudrez de curry (vous pouvez être généreux mais si la présence du curry vous surprend, mettez en peu la 1ère fois).
11. Etape 4 : Remuez constamment, le temps que les oignons s'imprègnent de curry. Versez 1 l d'eau (y compris le bouillon).
12. Etape 5 : Ajoutez les pommes de terre et 5 à 10 mn plus tard, les dés de courgettes.
13. Etape 6 : Laissez cuire 20 min. La soupe ne doit pas bouillir. Salez et poivrez.
14. Etape 7 : Mixez (de préférence le plus possible, cette soupe est meilleure lisse). C'est prêt !



Soupe à la courgette et au curry de Carine et Marie-Rose

- 1 kg de courgette
- 300 g de pomme de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Curry
- Poivre
- Sel
- Huile
- Bouillon de volaille

Soupe d'endives et crevettes de Pascale et Sylvie

Pour cette recette il faut,

- 1kg d'endives
- 300grs de carottes
- 200grs de crevettes roses en boite.
- 1 oignon.
- 1litre de bouillon de légumes.
- 1 cuillère à soupe de farine.



Soupe d'endives et crevettes de Pascale et Sylvie

Pour cette recette il faut,

- 1kg d'endives
- 300grs de carottes
- 200grs de crevettes roses en boite.
- 1 oignon.
- 1litre de bouillon de légumes.
- 1 cuillère à soupe de farine.

Préparation :

- Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les endives coupées en petit morceau les carottes ainsi que l'oignon.

- Ajoutez les crevettes la farine bien mélanger.
- Ajoutez le bouillon de légumes.
- Faire cuire à l'autocuiseur 30 minutes.
- Mixez.



Soupe de Janique et Judith

Recette pour 4 personnes :

- 4 fleurettes de chou-fleur
- 150gr d'haricots verts
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 poireau
- Facultatif 1 bouillon cube volaille

Préparation :

- Faites revenir l'oignon
- Ajoutez les légumes coupés en morceaux
- Sel poivre
- Mettre de l'eau jusqu'à hauteur des légumes.

- Cuire 20 mn, mixer
- Bon appétit

Soupe de Janique et Judith

Recette pour 4 personnes :

- 4 fleurettes de chou-fleur
- 150gr d'haricots verts
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 poireau
- Facultatif 1 bouillon cube volaille



Préparation :

- Faites revenir l'oignon
- Ajoutez les légumes coupés en morceaux
- Sel poivre
- Mettre de l'eau jusqu'à hauteur des légumes.
- Cuire 20 mn, mixer
- Bon appétit



Soupe de Janique et Judith

Recette pour 4 personnes :

- 4 fleurettes de chou-fleur
- 150gr d'haricots verts
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 poireau
- Facultatif 1 bouillon cube volaille