

SOMMAIRE

- 6 INTRODUCTION
- 8 RECOMMANDATIONS
- 10 Cubes de bouillon de légumes maison

Les soupes Printemps-été

- 14 Velouté d'épinard au fromage de brebis frais
- 16 Gaspacho aux tomates et poivrons rouges
- 18 Bortsch végétarien à ma façon
- 20 Velouté froid de concombre et petits pois
- 22 Vichyssoise
- 24 Gaspacho de concombre, tomate et poivron jaune
- 26 Crème de romanesco au lait de coco
- 28 Soupe de melon et sa glace mozzarella-basilic
- 30 Soupe à la tomate, au riz et aux lentilles
- 32 Crème d'aubergine à la menthe et au cumin
- 34 Minestrone
- 36 Gaspacho concombre, poivron jaune et fenouil
- 38 Velouté de champignon de Paris
- 40 Crème de betterave aux pois chiches
- 42 Velouté de courgette aux pignons de pin
- 44 Potage glacé au concombre
- 46 Crème de chou-fleur et ses carottes au paprika fumé
- 48 Velouté de maïs et son pop-corn au curry
- 50 Soupe de pastèque et fraise

Les soupes Automne-hiver

- 54 Crème de pomme de terre aux olives et aux noisettes
- 56 Aïga boullida (potage à la sauge et à l'ail)
- 58 Velouté de chou-fleur au cresson et pois chiches au cumin
- 60 Crème de fenouil et céleri rave
- 62 Velouté de carottes saveur pain d'épice
- 64 Soupe de brocoli aux ravioles
- 66 Crème de pomme de terre et carotte au fromage bleu
- 68 Velouté de potimarron à la châtaigne

- 70 Soupe chinoise
- 72 Velouté de lentille corail et carottes au curry
- 74 Soupe de chou, carotte et chayotte au romarin
- 76 Velouté de potimarron au panais et croûtons de pain d'épice
- 78 Velouté de fenouil à la pomme
- 80 Velouté de panais, poire et patate douce
- 82 Velouté de potiron et sa poêlée forestière
- 84 Cappuccino de carotte et patate douce au lait de coco
- 86 Soupe de lentille aux lardons de tofu fumé
- 88 Crème de betterave à la pomme
- 90 Velouté de panais aux champignons
- 92 Soupe à l'oignon et toasts au crottin de chèvre
- 94 Velouté de butternut au jus d'orange
- 96 Soupe aux pois chiches et persillade
- 98 Velouté aux cinq légumes et son riz tricolore
- 10 Velouté de pois cassé et carottes
- 102 Soupe façon chili aux haricots rouges
- 10 Velouté de butternut, épices et romarin
- 10 Brotchen foltchep
- 10 Soupe automnale au curry et au lait de coco
- 110 Velouté de courge aux lentilles corail
- 112 Velouté de betterave et carotte
- 114 Soupe au quinoa et haricots rouges

LES ACCOMPAGNEMENTS

Tartinades

- 118 Pesto de fanes de radis
- 119 Tartinade d'algues
- 120 Persillade
- 120 Pesto de fanes de carotte
- 121 Caviar d'aubergine
- 122 Crème de poivron
- 124 Pâté végétal tout cru
- 125 Tartinade au tofu soyeux et aux olives vertes
- 126 Fromage végétal aux noix de cajou, ail et fines herbes
- 128 Tartinade de tomates séchées
- 129 Houmous à la carotte et au curry
- 130 Foie gras végétal
- 132 Écrasé d'avocat au cumin

Toppings

- 134 Onion rings
- 134 Pois chiches rôtis au four ou sautés à la poêle
- 134 Carottes au paprika fumé
- 135 Poêlée de champignons
- 136 Crumble d'oléagineux
- 137 Pop-corn aux épices
- 138 Croûtons de pain d'épice
- 138 Topping de céréales ou de légumineuses
- 139 Lardons de tofu
- 140 Poudre de noix de cajou
- 141 Granola salé

INDEX DES PRINCIPAUX INGRÉDIENTS DES SOUPES

SOUPE DE MELON

et sa glace mozzarella-basilic

Cette soupe froide de melon, accompagnée d'une boule de glace à la mozzarella et au basilic, constitue une entrée très rafraîchissante, parfaite pour contrer la chaleur de l'été. Pour une version dessert, mixez le melon sans l'assaisonner et troquez la glace au fromage pour de la glace à la vanille ou à la noix de coco, par exemple.

Préparation : 3 heures
Réfrigération : 1 heure

INGRÉDIENTS

POUR 2 À 3 ASSIETTES

- 1 melon charentais
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Un filet de crème de balsamique

La glace à la mozzarella

- 25 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- Environ 5 feuilles de basilic (selon votre goût et la variété du basilic) + quelques-unes pour le dressage
- 1 boule de mozzarella (125 g)

Matériel : une sorbetière

La glace à la mozzarella

1. Dans une casserole, faites chauffer la crème, le lait et le basilic ciselé jusqu'à léger frémissement, puis retirez du feu, couvrez et laissez infuser 15 minutes.
2. Filtrez le basilic à l'aide d'un tamis, remettez la préparation dans la casserole et ajoutez la mozzarella coupée en morceaux.
3. Faites chauffer doucement jusqu'à ce que la mozzarella soit fondue. Mixez au besoin pour obtenir un mélange lisse. Salez légèrement.
4. Laissez complètement refroidir, d'abord à température ambiante puis au réfrigérateur.
5. Quand la préparation est bien froide, versez-la dans la sorbetière et turbinez 30 minutes.
6. Placez la glace dans un contenant hermétique et placez-la 1 heure au congélateur.

La soupe de melon

1. Coupez le melon en deux dans le sens de la largeur, retirez les graines à l'aide d'une cuillère et évidez-le.
2. Mixez la chair finement avec un léger filet d'huile d'olive, une pincée de sel et du poivre.
3. Placez au frais pendant au moins 1 heure.

Dressage

Dressez la soupe dans des assiettes à soupe ou dans les « coques » de melon pour encore plus d'originalité ! Déposez une boule de glace à la mozzarella au centre et décorez d'un filet de crème de balsamique et d'une ou deux petites feuilles de basilic.

Astuces

- Si vous n'avez pas de crème de balsamique, vous pouvez la réaliser vous-même en procédant à une réduction de vinaigre balsamique additionné d'un peu de sucre. Pour cela, portez le tout à ébullition puis baissez le feu et laissez réduire jusqu'à l'épaississement souhaité. Retirez alors du feu et transvasez la crème obtenue dans un récipient froid afin de stopper la cuisson et d'éviter la caramélisation. La réduction épaissira encore en refroidissant.
- Si vous souhaitez utiliser les coques de melon évidées comme contenants, conservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir afin qu'elles ne s'abîment pas de la chaleur ambiante. Vous pouvez également dresser la soupe dans des verrines à l'heure de l'apéro, et y déposer une quenelle de glace.



CRÈME DE CHOU-FLEUR

et ses carottes au paprika fumé

Un velouté de chou-fleur et pomme de terre tout à fait traditionnel, que j'agrémente de carottes sautées au paprika fumé pour une touche d'originalité. N'hésitez pas à le servir parsemé de persil ou de ciboulette.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de chou-fleur (sommités et trognon)
- 340 g de pommes de terre
- 1,3 litre d'eau
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Les carottes au paprika fumé

- 2 carottes
- 1 à 2 pincées de paprika fumé

1. Retirez les feuilles et les grosses côtes du chou-fleur. Détachez les « fleurs », lavez-les et égouttez-les. Épluchez le trognon de chou-fleur et coupez-le en morceaux.
2. Épluchez et coupez les pommes de terre en petits morceaux.
3. Placez les légumes dans un grand faitout à fond épais, versez l'eau et salez. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et faites mijoter pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Mixez le tout. Ajustez l'assaisonnement au besoin et réservez.

Les carottes au paprika fumé

1. Coupez les carottes en très fines rondelles (2 mm d'épaisseur max.). Dans un wok ou une poêle, faites revenir les carottes dans un peu d'huile d'olive pendant quelques minutes en les saupoudrant de paprika fumé. Salez, poivrez.
2. Au moment de servir, disposez les carottes sur la crème de chou-fleur bien chaude.

Variante

Vous pouvez remplacer le paprika fumé par du paprika classique, du cumin ou du curry.



VELOUTÉ DE CAROTTE

saveur pain d'épice

Un velouté épais à la saveur à la fois douce et relevée du pain d'épice pour surprendre les papilles ! Parce qu'il n'y a pas que dans les desserts que l'on peut utiliser ces épices si parfumées !

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 À 6 PERSONNES

- 750 g de carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 230 g de pommes de terre
- 1 cuil. à café rase de mélange pour pain d'épice
- 1,2 l d'eau
- Huile d'olive
- Sel, poivre

1. Tranchez les carottes. Émincez l'oignon. Hachez l'ail. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux.
2. Dans un grand faitout à fond épais, faites revenir l'oignon à feu doux dans un peu d'huile d'olive pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes et l'ail et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes, en remuant régulièrement.
3. Ajoutez les pommes de terre, les épices. Versez l'eau et salez.
4. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Mixez le tout finement. Rectifiez l'assaisonnement en sel au besoin et poivrez.
6. Servez chaud.



CAPPUCCINO

de carotte et patate douce au lait de coco

Vos enfants rechignent à manger leur bol de soupe aux légumes verts ? Essayez ce velouté tout doux au lait de coco et à la jolie couleur orange qui devrait sans doute davantage leur plaire ! Sur la photo, je me suis amusée à présenter le velouté comme un cappuccino, avec une couche de lait de coco fouetté, mais vous pouvez tout à fait mélanger ce dernier à la soupe.

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 550 g de carottes
- 420 g de patates douces
- 1,2 litre d'eau
- 2 grosses pincées de curcuma en poudre
- 2 grosses pincées de cardamome en poudre
- 1 petit morceau de gingembre frais (env. 2 cm)
- 20 à 25 cl de lait de coco
- Sel, poivre

1. Coupez les carottes en rondelles. Épluchez et détaillez les patates douces en petits morceaux.

2. Placez les légumes dans un grand faitout avec l'eau et salez. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3. Mixez les légumes avec le curcuma, la cardamome et le gingembre râpé.

4. Ajoutez alors le lait de coco si vous souhaitez l'intégrer directement dans le velouté. Ajustez l'assaisonnement au besoin et servez chaud.

Si vous voulez réaliser la version cappuccino : fouettez énergiquement le lait de coco très froid à l'aide d'un batteur électrique pendant plusieurs minutes. Si vous avez de la chance (selon la marque et le type de lait), votre lait pourra se transformer en véritable chantilly, sinon, cela vous permettra d'intégrer de l'air à votre lait qui deviendra mousseux.

Astuce

Si vous utilisez du lait de coco en conserve, mixez-le au préalable un court instant de manière à mélanger la couche épaisse à la couche liquide qui ont tendance à se séparer.



SOUPE À L'OIGNON

et toasts au crottin de chèvre

Un grand classique de la cuisine française, économique et très facile à réaliser. Troquez le traditionnel gruyère râpé par de petits crottins de chèvre artisanaux. Si vous ne consommez pas de fromage, dégustez cette soupe avec des croûtons à l'ail. Et remplacez la baguette à la farine de blé blanche par un pain de campagne, un pain aux céréales ou un autre pain spécial. Cette délicieuse soupe plaira à coup sûr au plus grand nombre !

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 VERRINES OU 2 PERSONNES

- 700 g d'oignons
- 2 cuil. à soupe bombées de farine
- 1,4 litre d'eau
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 4 à 8 tranches de pain (grillées ou non)
- 1 à 2 crottins de chèvre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

1. Émincez finement les oignons.
2. Dans un grand faitout à fond épais, faites revenir les oignons à feu doux dans un peu d'huile d'olive pendant environ 15 minutes, en remuant régulièrement pour obtenir une coloration uniforme.
3. Saupoudrez de farine et mélangez.
4. Versez l'eau. Ajoutez le laurier et le thym. Salez, poivrez.
5. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et faites mijoter pendant environ 25 minutes.
6. Là, deux possibilités s'offrent à vous :
 - Répartissez la soupe dans des bols allant au four (en prenant soin d'ôter le thym et le laurier). Déposez par-dessus les tranches de pain avec le chèvre grossièrement étalé. Faites dorer à 200 °C sous le grill pendant quelques minutes.
 - Passez uniquement les tranches de pain tartinées de chèvre sous le grill pour le faire dorer. Servez ces toasts avec la soupe.

Astuce

Pour une soupe encore plus gourmande et rassasiante, déposez une tartine de chèvre supplémentaire au fond de chaque bol !



TARTINADE

de tomates séchées

Préparation : 5 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 1 POT

- 1 bocal de tomates séchées
confites à l'huile

Facultatif :
persil, basilic, herbes
de Provence, sel, etc.



1. Mixez finement, en ajoutant un peu d'huile du bocal de tomates confites au besoin (ou d'huile d'olive autre que celle du bocal).
2. Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans un bocal hermétique.

HOUMOUS

à la carotte et au curry

1. Mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

2. Placez au frais pendant au moins 1 heure avant dégustation.

3. Se conserve quelques jours au réfrigérateur.



Préparation : 15 minutes

Réfrigération : 1 heure

INGRÉDIENTS

POUR 1 GROS BOL

- 200 g de pois chiches cuits
- 3 carottes cuites à l'eau
(ou à la vapeur)
- 1 à 2 gousses d'ail pelées
- 1 cuil. à soupe de purée
de noix de cajou
- 1 cuil. à soupe d'huile
de colza
- 1 à 2 pincées de curry
- 1 à 2 pincées
de paprika fumé
- Sel, poivre

TOPPING

de céréales ou de légumineuses

Cuisson : selon choix

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 120 g de riz, lentilles, grains de blé ou de petit épeautre, etc.
- Épices, herbes, etc.
- 1/2 oignon
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Facultatif :

un oléagineux concassé

1. Faites cuire la céréale (ou la légumineuse) de votre choix à l'eau. Égouttez.
2. Faites-la revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive avec des épices, l'oignon émincé, et éventuellement des noisettes, des amandes ou autre fruit à coque, pendant quelques instants. Salez, poivrez.
3. Si vous souhaitez ajouter des herbes fraîches telles que du persil ou de la ciboulette, incorporez-les en fin de cuisson.
4. Déposez-en une ou deux cuillerées dans/sur votre velouté (le topping pourra rester en surface ou « couler » dans le velouté).

Astuce

Tout reste de céréales ou de légumineuses cuit pourra venir agrémenter vos soupes et veloutés, pensez-y !

CROÛTONS

de pain d'épice

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- Quelques tranches de pain d'épice

1. Coupez le pain d'épice en petits dés d'environ 6 mm de côté.
2. Faites-les sécher au four à 200 °C pendant environ 15 minutes.
3. Parsemez-en vos assiettes de velouté à base de courge jaune notamment (potiron, potimarron, butternut, etc.).

1. Détaillez-le tofu en lardons.
2. Faites-les revenir quelques instants à la poêle dans un filet d'huile d'olive.
3. Servez sans attendre.



Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 à 2 blocs de tofu fumé, saveur pesto, aux olives, etc.
- Huile d'olive