

Recettes du 18 novembre 2023

SOUPE AUX PETITS POIS PAR PETRA

- dans une casserole faire revenir dans 10 g de beurre un oignon et une gousse d'ail écrasée
- ajouter un sachet de petits pois congelés bio et 1 l d'eau salée
- faire cuire des petits pois le temps indiqué sur le sachet
- saler, poivrer
- ajouter un petit morceau de gingembre frais râpé
- mettre du coriandre et de la menthe, selon goût
- mixer le tout ... et voilà !

SOUPE BUTTERNUT CHATAIGNE PAR MILEINE

Ingrédients pour 8 personnes

1 bocal de châtaignes entières à sec sous vide de 420 g

750 g de cubes de butternut

1 CàS de bouillon de légumes (ou volaille)

On peut ajouter 1 oignon et 4 gousses d'ail, un peu de crème fraîche ou pas.

Préparation

Épépiner, couper sans les peler, les butternuts (enlever seulement les parties dures de la peau)

Recouvrir d'eau

Ajouter du sel

Faire cuire 20'

Ajouter les châtaignes et refaire cuire 10'

Mixer ou passer au blender

Peut se servir avec une branche de céleri cru émincé sur l'assiette, un peu de poivre

Déguster.

VELOUTE DE CELERI AU ROQUEFORT PAR CARO

Faites cuire 10 minutes à la vapeur une boule de céleri et une pomme de terre coupées en morceaux. Egouttez et mixez avec 100gr de roquefort et 15cl de lait. Sensations fortes garanties !

Soupe de lentilles corail au curry, tomates et lait de coco



Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile

de coco (ou de
tournesol)

1 oignon, ciselé (160 g)

1 cuil. à soupe de curry
en poudre

¼ de cuil. à café de
piment en flocons

2 gousses d'ail, hachées

30 g de gingembre

(env. 4 cm), pelé et
haché finement

150 g de lentilles corail,
rincées et égouttées

1 boîte de 400 ml
de pulpe de tomate
en dés

25 g de tiges de
coriandre, hachées,
plus 5 g de feuilles pour
le dressage

1 boîte de 400 ml
de lait de coco

Sel et poivre noir

Ce que j'aime dans cette soupe, c'est le jeu de textures entre le potage onctueux, les lentilles encore fermes et les tiges de coriandre hachées. Mais elle peut tout aussi bien être mixée, à la façon d'un velouté. Gardez-la 4 jours au maximum au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.

Soulignons également qu'on a souvent tendance à jeter les tiges de coriandre, mais c'est un tort ! Le goût y est plus concentré que dans les feuilles, et leur texture, proche de celle de la ciboulette, est loin d'être inintéressante. Enfin, pour une touche de peps supplémentaire, n'hésitez pas à servir votre soupe avec des quartiers de citron vert.

1. Dans une casserole de taille moyenne, mettez l'huile de coco à chauffer sur feu moyen-vif. Quand elle est bien chaude, faites revenir l'oignon 8 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'il soit tendre et coloré. Ajoutez le curry, le piment, l'ail, le gingembre et poursuivez la cuisson 2 minutes, sans cesser de remuer. Versez les lentilles dans la casserole, mélangez bien, puis ajoutez la pulpe de tomate, les tiges de coriandre, 600 ml d'eau et 1 cuillère à café de sel et du poivre (à volonté).

2. Dans un cul-de-poule, lissez le lait de coco au fouet : réservez-en 4 cuillères à soupe pour le dressage et versez le reste dans la casserole de l'étape 1. Portez à ébullition, puis passez à feu moyen et laissez mijoter 25 minutes. En fin de cuisson, vos lentilles doivent être cuites, mais sans avoir perdu leur tenue. Si, à ce stade, votre soupe vous paraît trop épaisse, allongez-la avec 100 à 150 ml d'eau.

3. Dressez dans 4 bols, arrosez d'un filet de lait de coco (1 cuillère à soupe par bol), parsemez de feuilles de coriandre et servez.