

Recettes de la soirée soupe du 23/02/2017



Contenu

Velouté de pois cassés aux lardons	2
Soupe portugaise (Caldo verde)	3
Soupe de pois cassés	4
Soupe de lentilles corail aux épices orientaux	5
Soupe de courge à la pomme	6
Velouté de carottes au cumin	8
Soupe japonaise Miso.....	9
Velouté de courge Giraumont et St Paulin.....	10

Ingrédients

- 200g de flocons de pois cassés (en magasin bio) environ 2 verres
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail (rose de Lautrec !)
- 1 brin de thym, 1 feuille de laurier
- 1 bouillon de volaille (bio)
- 1 dl de crème fleurette bio
- un bon morceau de poitrine fumée maigre
- de la graisse de canard
- sel, poivre

Cuire les flocons de pois dans de l'eau (pour 2 verres de flocons je mets 6 verres d'eau) avec le brin de thym, la feuille de laurier et le bouillon de volaille, environ 5 mn

Couper les oignons et l'ail, les faire blondir dans une bonne cuillère de graisse de canard. Les ajouter aux pois.

Réserver.

Dans la même casserole, faire revenir la poitrine fumée que l'on aura coupée en fines allumettes.

Lorsque les allumettes sont bien colorées, verser la crème, arrêter le feu et laisser infuser une bonne dizaine de mn.

Filter la crème et la verser sur les pois. Mixer le tout pour obtenir un velouté. Rectifier l'assaisonnement

Au moment de servir, ajouter les allumettes de poitrine fumée.

Bonne dégustation !

Ingrédients

- un gros oignon,
- quelques pommes de terre,
- du chou cavalier (surgelé, épicerie portugaise en face de l'Arena, à côté du "Buffet Wok Dynasty"; je ne sais pas si on peut en trouver ailleurs dans le coin) – sinon utiliser du chou kale
- du "chouriço" (idem) -Mèfi! Ce n'est pas du chorizo espagnol qui est plus gras et piquant et pas fumé!
- Sel-poivre

Il y a plusieurs écoles. Certains mettent de l'eau salée à bouillir et mettent l'oignon et les pommes de terre dedans. On peut aussi faire revenir l'oignon doucement dans un peu d'huile puis ajouter de l'eau et les pommes de terre coupées en dés (j'ai fait la 2^{nde} façon). Assaisonner. Il y en a aussi qui ajoutent le chouriço coupé en rondelles à ce moment-là. Quand tout est bien cuit, bien mixer.

Puis ajouter le chou (et le chouriço en rondelles si ce n'est déjà fait) et laisser cuire entre 5 et 10 mn.

Notes: comme l'épicerie portugaise était à cours de chouriço, j'ai mis un diot de Savoie à la place parce que c'est fumé. Par contre, j'ai testé pour vous ... éviter de le faire cuire avec les patates et de le passer au mixer, tout le gras remonte et ça ressemble vraiment à de l'eau de vaisselle pas propre!

Vous aurez peut-être remarqué que ce n'était pas assaisonné, en fait ce n'était pas zonné du tout parce que je ne sale jamais rien, j'avais bien rajouté du sel mais ça ne donne pas le même gout que quand c'est cuit avec le sel...

Ingrédients

- 200 g de Comté dont 100 g râpé et le reste en copeaux ;
- 200 g de jambon cuit coupé en petits cubes ;
- 1 oignon haché ;
- 2 gousses d'ail hachées ;
- 500 g de pois cassés que vous pouvez faire tremper une heure dans l'eau froide mais ce n'est pas obligatoire ;
- 2 branches de céleri coupées en petits cubes ;
- 3 carottes coupées en petits cubes ;
- 2 l de bouillon de légumes (en tablette) ;
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- deux feuilles de laurier ;
- sel et poivre.

Dans une grande cocotte, faites revenir les dés de jambon pendant 10 minutes dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis.

Ajoutez l'oignon et cuisez 5 minutes de plus.

Ajoutez les carottes et le céleri, et mélangez. Ajoutez les pois cassés, puis le bouillon et les feuilles de laurier.

Portez le tout à ébullition, puis baissez à feu doux et laissez mijoter une heure à couvert, en remuant la soupe de temps en temps.

A la fin, retirez le laurier et ajoutez le comté râpé.

Mélangez bien, salez et poivrez.

Servez chaud avec des copeaux de comté dans chaque bol.

Ingrédients

- 250 g lentilles corail
- 1 oignon
- 1 c à s farine
- 1,5l eau
- 1 carotte
- 1 c à s concentré de tomates
- 1 c à s huile ou beurre
- sel, paprika
- 1 c à s (ou plus selon le goût) d'épices « Mélange Oriental » ou « Marocain » (marques Ducros ou autre).
- Un jus de citron

Laver les lentilles. Éplucher la carotte et la couper en dés.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon coupé en dés avec l'huile. Une fois coloré, ajouter la farine. Une fois colorée, ajouter l'eau tout doucement tout en remuant.

Ajouter les lentilles et la carotte et laisser mijoter 20 à 30 minutes jusqu'à ce que la carotte soit cuite.

Ajouter le concentré de tomates et le cumin puis passer le tout au mixeur.

Ajuster l'assaisonnement en sel et en poivre. Ajouter les épices et remuer une dernière fois

Soupe de courge à la pomme

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg de courge
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 2 pommes granny
- 3 cm de racine de gingembre
- une cuillère à café de curry
- sel, poivre, huile d'olive

Dans un autocuiseur, versez une cuillère à soupe d'huile d'olive, faites y revenir les oignons émincés.

Ajoutez successivement les pommes épluchées et coupées en gros dés, le gingembre râpé, la gousse d'ail, le curry. Faites revenir 2 mn.

Ajouter la courge épluchée et coupée, remuez, ajoutez 1 l à 1 l 1/4 d'eau et deux cubes de bouillon de volaille.

Fermez l'autocuiseur, laissez cuire 30 mn dès que la soupape tourne.

Ouvrez, mixez, rectifiez l'assaisonnement (sel et poivre) et servez avec crème fraîche et croûtons.

Velouté de carottes au cumin

4 personnes - Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 700g de carottes
- 1 oignon
- 2 gousses ail
- huile olive 2 à 3 cuill à soupe
- 1,5 litre eau
- 20cl crème fleurette
- 1 cuillerée à café de cumin (voir un peu plus, selon le goût)
- 1 cuillerée à café de curcuma (à voir)
- sel
- poivre
- graines de cumin pour servir
- coriandre fraîche ciselée non cuite

Eplucher carottes, oignon et ail.

Faire revenir dans huile olive oignon, ail, cumin en poudre, curcuma. Laisser un peu dorer, et les épices font ressortir leur parfum.

Ajouter les carottes coupées en rondelles. Remuer avec les épices. Ajouter l'eau, sel et poivre.

Faire cuire 20 minutes à l'autocuiseur.

Mixer en laissant suffisamment de jus de cuisson - ni trop, ni trop peu - rectifier l'assaisonnement. Au dernier moment, ajouter la crème.

Servir très chaud, en saupoudrant de graines de cumin concassées et de coriandre fraîche.

Bon app !!

Soupe japonaise Miso

<https://www.cuisine-japon.fr/recette-soupe-miso/>

Velouté de courge Giraumont et St Paulin



Velouté de potiron à la raclette

Épluchez et épépinez le potiron puis détaillez-le en gros cubes. Dans une cocotte minute, faites revenir un oignon ciselé dans l'huile bien chaude. Ajoutez le potiron en cubes et faites revenir quelques instants.

- 2.
- Ajoutez 50 cl de bouillon de volaille. Fermez la cocotte minute et faites cuire 20 mn.
- 3.
- Mixez avec la moitié du bouillon et la crème. Rajoutez du bouillon si nécessaire pour obtenir la texture désirée.
- 4.

Râpez la raclette et étalez-la finement sur une feuille de papier sulfurisé de manière à obtenir des cercles. Enfourez 6 mm dans un four préchauffé à 200°C.

- 5.
- Répartissez la soupe dans 4 bols. Ajoutez les noisettes concassées et un filet d'huile d'olive. Décorez avec les chips de raclette. Servez aussitôt.

Ingrédients

- 4 tranches de raclette *St Paulin*
- 1 potiron (1,2 kg)
- 1 oignon
- 2 cuillères(s) à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de bouillon
- 20 cl de crème
- noisettes torréfiées concassées
- 1 filet d'huile d'olive
- sel, poivre

*Gorge Giraumont
+
1 pomme de terre
raclette*