LES SOUPES

- Soupes orties lentilles legumesinspires.com
- Soupe aux légumes crémeuse
- Soupe de Pois Chiche à l'oriental
- Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron

Soupes orties lentilles legumesinspires.com

Ingrédients pour 4 personnes:

* 1 gros oignon jaune
* 2 carottes
* 1/2 c. à café de thym
* 2 pommes de terre moyennes (env. 200g)
* 1,25l d'eau
* 50g de lentilles noires beluga ou lentilles vertes du Puy
* un saladier d'orties fraîches (ce qui fait environ 125g de feuilles)
* *facultatif*: de la crème liquide

Temps de préparation: 30 minutes
Temps de cuisson: 35 minutes
Temps total nécessaire en cuisine: 50 minutes

1/ Peler et émincer l'oignon. Brosser les carottes sous l'eau puis les couper en deux dans la longueur et ensuite en demi-rondelles. Verser un peu d'huile dans une casserole puis faire revenir l'oignon et les carottes à feu moyen avec deux pincées de sel et le thym pendant 5 minutes.

2/ Pendant ce temps, peler les pommes de terre et les laver. Les couper en gros cubes.

3/ Verser 1,25 litres d'eau dans la casserole, saler et ajouter les lentilles et les cubes de pommes de terre. Porter à ébullition, puis baisser le feu pour cuire à frémissements. Couvrir et cuire pendant 20 minutes.

Soupe aux orties et lentilles
4/ Pendant que les lentilles et pommes de terre cuisent, préparer les feuilles d'orties. Mettre des gants et couper chaque feuille à sa base pour la détacher de la tige. Réunir les feuilles dans le panier d'une essoreuse à salade pour les laver en les faisant un peu tremper, puis les égoutter.

5/ Lorsque les lentilles et pommes de terre sont cuites, ajouter les feuilles d'ortie dans la casserole. Mélanger et couvrir. Cuire à frémissement pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les feuilles d'ortie "fondent".

6/ Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant (girafe). Goûter pour vérifier si la soupe a besoin de sel.

Servir la soupe d'ortie aux lentilles avec un filet de crème ou d'huile d'olive, accompagnée d'une tranche de pain ou de fromage.

Soupe aux orties et lentilles

Soupe aux légumes crémeuse

C'est soupe délicieuse à faire chez soit, servie au pont.
Elle est simple dans sa recette mais demande un peu de travail parce que tous les légumes doivent coupés à la mirepoix ou julienne à minima.
J'ajoute à cette recette une crème aigre à préparer un peu à l'avance qui va venir relever la douceur de la préparation, qui ne remplace pas le crémage de la préparation en fin de cuisson.

Ingrédient pour 6 personnes

Ingrédients

- [ ] 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- [ ] 1 oignon haché
- [ ] 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- [ ] 2 poireaux émincés
- [ ] 4 carottes coupées en cubes
- [ ] 2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes
- [ ] 4 pommes de terre coupées en cubes
- [ ] 1 rutabaga coupé en cubes
- [ ] Sel et poivre au goût
- [ ] 2 courgettes coupées en cubes
- [ ] 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15%

Progression de la recette :

Étapes

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.
2. Ajouter les poireaux et les carottes. Cuire 2 minutes.
3. Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le rutabaga. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux-moyen de 10 à 15 minutes.
4. Ajouter les courgettes. Poursuivre la cuisson 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Transférer la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Verser la crème. Émulsionner jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

La soupe peut être mixée au mixer-plongeur directement dans la casserole.
Elle doit avoir une belle consistance un peu veloutée.

Pour la crème aigre

à servir séparément, une cuillerée dans un bol suffit

- 250 Ml de crème 18% de matière grasse
- 6 à 8 cl de vinaigre blanc (de cidre à la limite)

AJouter le vinaigre à la crème, bien mélanger.
Laisser reposer quelques heures au moins, la crème doit épaissir

Cette crème peut se conserver au frais plusieurs jours.

Soupe de Pois Chiche à l'oriental

Ingrédients pour 15 personnes

- 750 g Pois chiches
- 1875 g Dés de tomates en boîte
- 15 gousses Ail
- 7,5 Gros oignons
- 3,75 cuil. à café Cumin en poudre
- 2 cuil. à café Cannelle
- 2 cuil. à café Piment doux
- 2 cuil. à café Curcuma
- 11 cuil. à soupe Huile d’olive
- 19 Brins de coriandre
- Sel
- Calories = Moyen

Étapes de préparation

1. La veille, mettez à tremper les pois chiches dans un saladier d’eau froide.
2. Le lendemain, faites chauffer l’huile dans une cocotte puis faites revenir l’ail et les oignons pelé et émincés avec toutes les épices, 10 minutes à feu doux. Ajoutez les tomates en dés.
3.
4. Mouillez avec 1,5 litre d’eau, ajoutez les pois chiches, salez et laissez mijoter 1 h. Rectifiez l’assaisonnement.
5. Parsemez de coriandre ciselée avant de servir dans des bols.
6.

Soupe de pois chiches à l’orientale

Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron

Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron facile _ découvrez les recettes de Cuisine Actuelle.pdf

- 5 poireaux moyens
- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- 2 pommes de terre
- 300 g de pois chiches cuits (en boîte)
- 1 petit chèvre sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 15 cl de crème liquide
- huile d’olive
- quelques brins de thym citron
- cumin en poudre
- sel, poivre

Calories = Moyen

Étapes de préparation

1. Lavez et émincez les poireaux en gardant un peu de vert. Épluchez l’ail et l’oignon puis ciselez-les. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes.
2. Dans une cocotte, faites chauffer un peu d’huile d’olive. Mettez l’oignon, le poireau et l’ail, faites revenir 10 min sans coloration, ajoutez le cumin. Incorporez les pommes de terre, les pois chiches égouttés, le cube de bouillon dilué dans 60 cl d’eau bouillante. Salez, poivrez. Laissez mijoter 30 min à couvert.
3. Lorsque la soupe est cuite, retirez avec une écumoire un tiers des légumes. Mixez le reste avec la crème liquide. Allongez si besoin avec un peu d’eau chaude.

5. Répartissez la soupe dans les assiettes ajoutez les légumes réservés sur le dessus. Terminez par un filet d’huile d’olive, quelques copeaux de chèvre prélevés à l’économe et un peu de thym citron. Servez bien chaud.
6.

Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron