

HOMEMADE SOUPS



10 idées de soupes pour
affronter l'hiver en douceur

Les bienfaits de la soupe maison

#1 UN PLAT A APPORT CALORIQUE FAIBLE

La soupe a pour avantage d'être légère. Une soupe de légumes moyenne apporte aux alentours de 25 kcal pour 100 grammes, soit moins de 100 kcal par bol.

#2 UNE SOURCE DE BONNES CHOSES POUR LA SANTE

C'est un moyen rapide et efficace pour faire le plein de légumes ! Votre soupe maison contient quant à elle des minéraux, des vitamines, des fibres et des antioxydants dont les vertus sont autant d'atouts pour notre santé.

#3 CONTRIBUE À L'HYDRATATION DE L'ORGANISME

Consommer des soupes contribue également à favoriser l'hydratation de notre corps.

#4 RÉDUIT LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES ET LES CANCERS

Grâce à sa richesse en légumes (eux-mêmes riches en vitamines, en antioxydants ou encore en fibres), les soupes favorisent la lutte contre les risques cardiovasculaires mais aussi le cancer (de nombreuses études ont constaté une moindre fréquence du cancer du Côlon chez les personnes ayant une grande consommation de légumes).

#5 ELLE RASSASIE

Un potage en ouverture d'un repas a un effet satiétogène : comme il contient beaucoup d'eau, il est extrêmement rassasiant, surtout si il est consommé avec du pain complet, très riche en fibres. Astuce : privilégiez les soupes de légumes coupés en morceaux ou moulinés. En effet, le mixage « casse » les fibres des aliments, et donc le rend moins bénéfique à ce niveau.

#6 ELLE FAVORISE LA DIGESTION

Les légumes contiennent des fibres, ce qui favorise le transit et la digestion. Légère, elle peut même être consommée le soir car elle n'entrave pas le sommeil, contrairement aux plats lourds et gras.

#7 UN PLAT DONT ON NE PEUT PAS SE LASSER !

Que ce soit au niveau des choix des légumes, des assaisonnements ou des accompagnements, la soupe est un plat qui se décline sans limite. Faire votre soupe maison vous laisse un choix presque illimité dans vos recettes !

Le potage peut facilement se transformer en plat complet en l'accompagnant de jambon, de morceaux de légumes, de croûtons, de copeaux de parmesan...

#8 ELLE SE CONSERVE FACILEMENT

Vous pouvez congeler vos soupes sans altérer leurs goûts et leurs apports.

Les fruits et légumes de saison pour composer vos soupes

Les fruits et légumes d'été ne sont plus, il est temps de passer aux fruits et légumes de saison !



OCTOBRE

Les légumes du mois d'octobre : carotte, courgette, haricot vert, poireau, pomme de terre, blette, brocoli, céleri, chou-fleur, choux et chou de Bruxelles, courge, cresson, endive, épinard, fenouil, laitue, maïs, navet, oignon, potiron, radis, salade. Et aussi : lavande, ciboulette, coriandre, sauge, persil.

Les fruits du mois d'octobre : châtaigne, coing, figue, framboise, myrtille, noix, pêche de vigne, poire, pomme, prune, quetsche, raisin.

NOVEMBRE

Les légumes du mois de novembre : carotte, chou, courge, céleri, endive, potiron, potimarron, épinard, cèpe, champignon de Paris, topinambour, pomme de terre, rutabaga, poireau, panais, mâche, fenouil, radis.

Les fruits du mois de novembre : ananas, banane, avocat, citron, clémentine, grenade, kaki, mandarine, noix, orange, papaye, pomme, poire, châtaigne, datte, pamplemousse.

DECEMBRE

Les fruits du mois de décembre : chou, citrouille, courge, céleri, mâche, oignon, poireau, pomme de terre, betterave, igname, salade chicorée, carotte, échalote, champignon.

Les fruits du mois de décembre : clémentine, datte, kiwi, mandarine, orange, noix, poire, pomme, pamplemousse, ananas, avocat, grenade, kiwi, litchi, marron, orange, papaye, citron.



Les recettes faciles, saines et nourrissantes

Le plein de nutriments dans un bol

Velouté de potimarron et lait d'amande

Ingrédients

- 1 potiron (rôti / gratté)
- 1 tasse de lait d'amande
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de miel
- Une pincée de muscade
- Une pincée de sel

Instructions

1. Couper / gratter / cuire la citrouille à 350 ° C pendant 20 à 30 minutes.
2. Grattez les citrouilles, mettez-les dans un mélangeur / robot culinaire jusqu'à ce qu'elles soient réduites en purée
3. Verser dans une casserole avec tous les ingrédients restants, bien mélanger et laisser mijoter jusqu'à ce que tout soit chaud.
4. Pour plus de saveur, vous pouvez également ajouter de l'ail / du poivre et d'autres épices.

Soupe de patate douces, poireaux et coco

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 3 poireaux, partie blanche uniquement
- 1 pouce de gingembre, pelé et râpé
- 3 gousses d'ail, pelées et hachées grossièrement
- 500g de patates douces, pelées et coupées en morceaux
- 1 litre de bouillon de légumes ou de poulet
- 50 ml de lait de noix de coco
- 4 cuillères à soupe de quinoa soufflé
- 3 cuillères à soupe de persil haché

Instructions

1. Coupez les poireaux et lavez-les. Faites chauffer une grande casserole à feu moyen, ajoutez l'huile et ajoutez les poireaux. Couvrez et laissez ramollir en remuant de temps en temps, environ 10 minutes.
2. Ajouter le gingembre et l'ail et cuire environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez ensuite les patates douces et le bouillon. Couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes environ.
3. Prenez un mixeur plongeur et réduisez en purée le mélange jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
4. Ajouter le lait de coco et remuer à nouveau.



Soupe de champignons

Ingrédients

- 90g de beurre
- 2 oignons hachés grossièrement
- 1 gousse d'ail écrasée
- 500g de champignons de Paris finement hachés
- 2 cuillères à soupe de farine tout usage
- 1L de bouillon de poulet chaud
- 1 feuille de laurier
- 4 cuillères à soupe de crème liquide
- Petite poignée de persil plat pour servir

Instructions

1. Faites chauffer le beurre dans une grande casserole et faites cuire les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 8 à 10 minutes.
2. Ajoutez les champignons et cuire à feu vif encore 3 min jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Saupoudrez la farine et mélanger. Versez le bouillon de volaille, portez le mélange à ébullition, puis ajoutez la feuille de laurier et laissez mijoter encore 10 min.
3. Retirez la feuille de laurier, puis retirez la casserole du feu et mixez jusqu'à consistance lisse. Réchauffez doucement la soupe et incorporez la crème fraîche. Ajoutez le persil au moment de servir.

Velouté cresson & amandes

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 grosse pomme de terre
- 2 bottes de cresson
- 1 cube de bouillon de volaille
- 70g de poudre d'amandes
- 100 ml de crème épaisse
- Sel, poivre

Instructions

1. Epluchez et coupez l'oignon et faites le revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive. Pelez et coupez la pomme de terre en dés puis ajoutez-les dans la casserole avec 1L d'eau et le cube de bouillon. Laissez mijoter durant 20 min à feu doux.
2. Séparez les feuilles des tiges et plongez-les dans une autre casserole d'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes. Ensuite les égoutter et les passer sous de l'eau froide pour arrêter la cuisson.
3. Une fois les dés de pomme de terre cuits, rajoutez le cresson, la crème, la poudre d'amandes, le sel et le poivre et mixez le tout. Il ne reste plus qu'à servir et à décorer d'amandes concassées.



Soupe épicées de carottes et lentilles corail

Ingrédients

- 2 cuillères à café de graines de cumin
- Une pincée de piment
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 600g de carottes, lavées et râpées grossièrement
- 140g de lentilles corail
- 1l de bouillon de légumes chaud
- 125 ml de lait
- yaourt nature et pain naan pour servir



Instructions

1. Faites chauffer une grande casserole et faites revenir les graines de cumin et la pincée de piment pendant 1 min pour qu'ils libèrent leurs arômes.
2. Retirez environ la moitié avec une cuillère et réservez. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les 600g de carottes râpées, les 140g de lentilles corail, 1L de bouillon de légumes chaud et 125ml de lait dans la casserole et portez à ébullition.
3. Laissez mijoter 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient gonflées et ramollies.
4. Retirez du feu et mixez le tout jusqu'à consistance lisse (ou laissez-la en morceaux si vous préférez).
5. Assaisonnez à votre goût et ajoutez une cuillerée de yaourt nature et une pincée des épices grillées réservées. Servir avec des pains naan chauds.



Soupe de châtaignes et céleri-rave

Ingrédients

- 400 g de céleri-rave
- 300 g de châtaignes pelées et cuites
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 100 ml de crème d'avoine
- Poivre noir

Instructions

1. Lavez le céleri-rave et détaillez-le en cubes. Epluchez l'oignon et émincez-le. Pelez les gousses d'ail et retirez les germes.
2. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et ajoutez le céleri, l'oignon et l'ail. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.
3. Ajoutez les châtaignes et poursuivez la cuisson 5 min.
4. Egouttez les légumes au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus de cuisson.
5. Mixez-les avec 8 louches de jus de cuisson. Ajoutez la crème d'avoine. Salez et poivrez. Mixez à nouveau, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Soupe de brocoli & épinard

Ingrédients

- 200 g de pousses d'épinard
- 2 bouquets de brocoli
- 50 cl de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Instructions

1. Coupez le brocoli en petits bouquets et jetez le pied.
2. Faites chauffer une casserole avec l'huile d'olive, mettez-y les épinards et laissez cuire en remuant.
3. Versez le bouillon dès que les épinards sont ramollis, ajoutez le brocoli et laissez cuire 10 min.
4. Retirez la casserole du feu et mixez le tout. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Velouté de chou fleur au comté

Ingrédients

- 1 chou fleur
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 20 cl de crème
- 150 g de comté râpé
- 100 g de pistaches
- sel, poivre

Instructions

1. Épluchez et coupez grossièrement les pommes de terre et l'oignon, séparez le chou fleur en petit bouquet et déposez le tout dans une casserole.
2. Couvrez d'eau, salez et faites cuire pendant 30 min.
3. Dans une autre casserole, faites fondre le comté râpé dans la crème.
4. Égouttez vos légumes au dessus d'un saladier pour conserver le bouillon. Mélangez les légumes avec la crème au comté, les pistaches, 2 louches de bouillon et mixez.
5. Vous pouvez ajouter plus de bouillon pour un velouté plus liquide si vous le désirez et servez immédiatement.



Les soupes venues d'ailleurs...

Soupe Thaï aux crevettes

Ingédients

- 12 crevettes
- 75cl de bouillon de légumes
- 25cl de lait de coco
- 1 jus de citron
- 1 branche de citronnelle
- Quelques brins de coriandre
- 1 cuillère à café de pâte de curry
- Sel & poivre

Instructions

1. Décortiquez les crevettes en laissant seulement la queue.
2. Dans une casserole, versez le bouillon de volaille avec le jus de citron, le lait de coco, la citronnelle, la pâte de curry, un peu de sel et de poivre.
3. Mélangez, couvrez et laissez cuire pendant environ 20 min.
4. Rajoutez les crevettes 5 min avant la fin.
5. Retirez le bâton de citronnelle et servez chaud avec de la coriandre fraîche ciselée.



Soupe chili con carne

Ingédients

- 1 boîte de 400 gr de tomates en dés
- 1 boîte de 400 gr d'haricots rouges
- 1 petite boîte de maïs
- 1 ravier de lardons fumés
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 gousse d'ail
- Paprika en poudre
- Épices à chili
- Poivre noir et sel
- Huile d'olive
- Environ 400 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes

Instructions

1. Pelez et émincez l'oignon et la gousse d'ail puis égouttez et rincez les haricots rouges et le maïs. Coupez les poivrons en morceaux.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec de l'huile d'olive puis ajouter les poivrons en morceaux et les lardons fumés pendant 5 minutes.
3. Rajoutez les haricots rouges, le maïs et les tomates en dés. Mélangez et laissez cuire à feu moyen pendant 5 min. Saupoudrez de paprika et d'épices à chili selon vos goûts, salez et poivrez.
4. Enfin ajoutez l'eau très chaude et le cube de bouillon. Laissez mijoter à feu doux environ 15 min. .



TKC training,
keep cool!

