



EBOOK DE RECETTES DE SOUPES



Soupe de brocoli au piment



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 500 g de brocoli
- ✓ 2 navets
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 cuillère à café de piment de Cayenne
- ✓ Sel et poivre

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 1 L d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Soupe à l'artichaut



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 10 fonds d'artichaut
- ✓ 5 branches de céleri
- ✓ 20cl fromage frais
- ✓ Quelques feuilles d'oseille
- ✓ 1 cuillère à café de curcuma
- ✓ 1/2 litre d'eau

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 1,5L d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Soupe de chou rouge au son d'avoine



30 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 750 g de chou rouge
- ✓ 50 g de son d'avoine
- ✓ ½ oignon
- ✓ 10 cl de lait
- ✓ Cumin, sel, poivre

Préparation:

- Pelez et émincez l'oignon et le chou rouge.
- Mettez le tout dans une casserole avec du sel et du poivre et recouvrez d'eau. Portez à ébullition.
- Egouttez les légumes puis mixez-les avec le son d'avoine, le lait et le cumin.
- Ajoutez l'eau de cuisson petit à petit afin d'obtenir la consistance idéale.
- Mettez à cuire 5 minutes à feu doux pour que le son d'avoine épaississe.
- Dégustez 😊



Soupe chili sin carne



30 minutes



6 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 patate douce
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 800 g de tomates pelées
- ✓ 250 g de haricots rouges (à faire tremper une nuit)
- ✓ 50 cl d'eau
- ✓ 1 cube de bouillon de légumes aux herbes
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 75 g de petites pâtes
- ✓ 1 cuillère à café de cumin

Préparation:

- Emincez finement l'oignon et hachez l'ail puis faites-les revenir avec l'huile d'olive dans un faitout.
- Lavez et coupez la patate douce et le céleri.
- Mettez-les dans le faitout.
- Ajoutez les tomates pelées, les haricots rouges, le cube de bouillon émietté et le cumin.
- Ajoutez l'eau et faites cuire 5 minutes à feu vif.
- Poursuivez avec 15 minutes de cuisson à feu doux.
- Ajoutez les pâtes et laissez cuire 5 minutes.
- Dégustez 😊



Soupe d'avocat au cresson



15 minutes



5 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 botte de cresson
- ✓ 2 avocats
- ✓ 1 citron
- ✓ 1 L de bouillon de légumes
- ✓ Sel, poivre

Préparation:

- Lavez et séchez le cresson.
- Portez le bouillon de légumes à ébullition et plongez-y le cresson 5 minutes.
- Coupez les avocats en dés. Citronnez-les avec le jus de citron.
- Mixez le cresson avec le jus de cuisson et les avocats.
- Salez et poivrez.
- Dégustez chaud ou froid 😊



Soupe de chou-fleur



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 chou-fleur
- ✓ 400 g de carottes
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 cuillère à café de cumin
- ✓ 1 cube de bouillon de légumes
- ✓ sel, poivre

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 1,5L d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Soupe de carottes dynamisante



5 minutes



20 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 500 g de carottes
- ✓ 1 orange
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 c. à café de gingembre en poudre
- ✓ 1 c. à café de cumin
- ✓ Sel

Préparation:

- Lavez et coupez tous les légumes.
- Ajoutez 1L d'eau.
- Faites cuire 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante,
- Mixez et dégustez ☺



Soupe de haricots verts



10 minutes



30 minutes



4 personnes

Ingrédients :

- ✓ 300 g de haricots verts équeutés
- ✓ 2 pommes de terre pelées
- ✓ 1 poireau
- ✓ 1 échalote
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre, persil

Préparation :

- Epluchez et hacher l'échalote et l'oignon
- Coupez le poireau et les haricots verts en petits tronçons et les pommes de terre en petits dés.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites-y revenir le poireau, l'ail et l'échalote 5 minutes puis ajoutez les haricots et les pommes de terre.
- Salez et poivrez et laissez mijoter 5 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajoutez 1 l d'eau bouillante et le persil puis portez à ébullition.
- Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 30 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.
- Mixez et dégustez 😊



Soupe au chou



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 chou vert
- ✓ 5 oignons
- ✓ 2 poivrons verts
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 6 tomates
- ✓ 1 tubercule de gingembre (ou 1 cuillère à soupe en poudre)
- ✓ 2 bouillons de cube de volaille
- ✓ poivre
- ✓ 1 cuillère à café de curry

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Laissez tremper le chou 15 minutes dans 1L d'eau et ajoutez une cuillère à café de bicarbonate (pour augmenter sa digestibilité).
- Ajoutez 1,5L d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Soupe de tomate aux pommes



15 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 kg de tomates
- ✓ 2 pommes
- ✓ ½ citron
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 cuillères à soupe de fécule
- ✓ 1 cuillère à café de sucre
- ✓ Sel et poivre

Préparation:

- Délayez la fécule dans un verre d'eau froide.
- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 50 cl d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Soupe tomate et œuf poché



15 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 kg de tomates mûres
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 1 branche de persil
- ✓ 6 œufs
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ crème fraîche liquide (pour la décoration)
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- ✓ 1 cuillère à café de sucre semoule
- ✓ Sel et poivre

Préparation:

- Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.
- Pelez et hachez l'oignon. Hachez l'ail et ciselez le persil.
- Faites revenir l'oignon, les tomates et l'ail 5 minutes dans une noix de beurre. Versez 1,5 L d'eau.
- Salez, poivrez et ajoutez le sucre. Faites cuire à feu moyen 20 minutes. Mixez.
- Portez une casserole d'eau à ébullition avec le vinaigre. Cassez un œuf dans une tasse. Aux premiers frémissements de l'eau, versez l'œuf d'un coup dans la casserole. Lorsque le blanc commence à coaguler (au bout de 2-3 minutes), ramenez-le délicatement sur le jaune avec une cuillère. Retirez l'œuf poché de la casserole et posez-le sur du papier absorbant.
- Dégustez la soupe avec l'œuf poché dessus 😊.



Soupe « digestion »



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 2 courgettes
- ✓ 3 blancs de poireau
- ✓ 3 branches de céleri
- ✓ 1/2 tête de fenouil
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1 cuillère à café de cumin
- ✓ 1 L d'eau
- ✓ Sel, poivre

Préparation:

- Délayez la fécule dans un verre d'eau froide.
- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 1 L d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Soupe poulet, gingembre et carottes



15 minutes



2 personnes

Ingrédients:

- ✓ 2 blancs de poulet
- ✓ 100 g de vermicelles de riz
- ✓ 2 carottes
- ✓ 10 cl de lait de coco
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre
- ✓ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ✓ Sel, poivre, herbes au choix

Préparation:

- Coupez le poulet en lanières.
- Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets.
- Portez le lait de coco à ébullition dans le wok.
- Ajoutez le poulet, les carottes, le gingembre, la sauce soja et les vermicelles.
- Laissez mijoter 10 minutes à feu moyen.
- Assaisonnez à votre goût.
- Dégustez 😊



Soupe miso



15 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 1 feuille de chou kale
- ✓ 20 g de shiitakes
- ✓ 125 g de tofu nature
- ✓ 2 cubes de miso
- ✓ 1 L d'eau
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Préparation:

- Brossez les shiitakes, enlevez les pieds et coupez les têtes en 4.
- Lavez les carottes, le céleri et le chou, puis émincez-les.
- Dans une marmite, faites revenir le tofu et les shiitakes dans l'huile d'olive 2 minutes à feu vif.
- Ajoutez les légumes, l'eau, le miso émietté et l'huile de sésame.
- Portez à ébullition et poursuivez avec 10 minutes de cuisson à feu doux.
- Dégustez 😊



Velouté à la courgette



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 500 g de courgettes
- ✓ 1 pomme de terre
- ✓ 100g de fromage blanc
- ✓ Ciboulette
- ✓ 5 clous de girofle
- ✓ Sel et poivre

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 50 cl d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Velouté brocoli chorizo



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 2 têtes de brocoli
- ✓ 2 courgettes
- ✓ 20 cl de crème végétale ou légère
- ✓ 20 tranches de chorizo
- ✓ Roquette
- ✓ Sel, poivre

Préparation:

- Détaillez les têtes du brocoli en fleurettes et les courgettes en rondelles.
- Mettez-les à cuire 15 minutes dans une casserole, salez et poivrez et couvrez d'eau.
- Faites chauffer les tranches de chorizo dans une poêle sans matière grasse !
- Egouttez les légumes, mixez en ajoutant la crème et un peu de bouillon de cuisson pour la consistance.
- Décorez avec de la roquette.
- Dégustez 😊



Soupe toute verte



15 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 concombre
- ✓ 2 poireaux
- ✓ 1 petite botte de persil
- ✓ 200 g de pousses d'épinard
- ✓ ½ cube de bouillon de légumes

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 50 cl d'eau.
- Faire cuire 10 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Velouté aux oignons



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 8 oignons
- ✓ 1 chou fleur
- ✓ 1 yaourt nature
- ✓ Quelques feuilles de coriandre
- ✓ 1 cuillère à café de cumin
- ✓ 1 litre d'eau

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 1,5L d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Velouté de betteraves



50 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 3 grosses betteraves rouges
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 pomme de terre
- ✓ 30g de gingembre râpé
- ✓ 30g de feta
- ✓ 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- ✓ Sel et poivre

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 50 cl d'eau.
- Faire cuire 45 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Velouté de chou-fleur, brocoli et amandes



30 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 petit chou-fleur (500 g)
- ✓ 2 à 3 bouquets de brocoli
- ✓ 1 gros panais
- ✓ 40 cl de bouillon de légumes
- ✓ 60 cl de boisson aux amandes (non sucrée)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'amandes effilées (pour la décoration)
- ✓ 1 belle gousse d'ail
- ✓ 1 échalote
- ✓ Coriandre, thym
- ✓ Sel, poivre

Préparation:

- Lavez les légumes. Détachez les bouquets du chou-fleur et coupez le panais en petits morceaux.
- Portez à ébullition le bouillon et la moitié de la boisson aux amandes. Ajoutez la gousse d'ail et l'échalote émincée, les graines de coriandre, le thym, le chou-fleur et le panais.
- Salez, poivrez et laissez cuire à couvert 20 minutes. Ajoutez le reste de boisson et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Faites cuire le brocoli à la vapeur pendant 5 à 10 minutes selon votre goût.
- Mixez et rectifiez l'assaisonnement.
- Décorez avec les amandes effilées légèrement grillées
- Dégustez 😊



Velouté de poireaux et carottes



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 500 g de carottes
- ✓ 3 blancs de poireau
- ✓ 100 g de fromage blanc
- ✓ Persil, sel et poivre

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 50 cl d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Velouté de radis noir



25 minutes



2 personnes

Ingrédients:

- ✓ 300g de radis noirs (entiers)
- ✓ 1 cube de bouillon de volaille
- ✓ 1 cuillère à soupe de crème légère

Préparation:

- Rincez les radis, pelez-les et coupez-les en morceaux.
- Faites les chauffer dans une casserole avec le bouillon de volaille et recouvrez jusqu'à 1cm au dessus des radis.
- Faites cuire à ébullition pendant 20 min.
- Mixez avec le bouillon de cuisson.
- Ajoutez la cuillère de crème.
- Ajustez l'assaisonnement.
- Dégustez chaud ou froid 😊



Velouté de potimarron



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 600 g de potiron
- ✓ 4 carottes
- ✓ 2 cm de gingembre frais (ou 1 cuillère à café de gingembre en poudre)
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 2 cuillères à café de curry
- ✓ Sel et poivre

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 50 cl d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Velouté de topinambours et châtaignes



5 minutes



35 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 800 g de topinambours
- ✓ 300 g de marrons cuits
- ✓ 75 cl de bouillon de volaille
- ✓ 20 cl de crème
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ 3 jaunes d'œufs
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de miel liquide
- ✓ Sel, poivre

Préparation:

- Pelez les topinambours et les gousses d'ail et faites-les revenir dans une poêle huilée. Ajoutez le miel pour faire caraméliser puis mettez le bouillon.
- Faites cuire 30 minutes.
- Ajoutez les marrons quelques minutes avant la fin de la cuisson. Mixez. (vous pouvez garder quelques marrons pour la décoration 😊)
- Battez les œufs avec la crème et assaisonnez.
- Mélangez le tout, versez dans des bols.
- Dégustez 😊



Soupe de pois cassés



45 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 poireau
- ✓ 1 bulbe de fenouil
- ✓ 170 g de pois cassés
- ✓ 1 cube de bouillon de légumes
- ✓ 1 L d'eau
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Poivre
- ✓ Epices au choix

Préparation:

- Lavez les carottes, le poireau et le fenouil, puis coupez-les en tronçons.
- Rincez les pois cassés.
- Dans une marmite (ou le bol du blender), mettez l'huile d'olive, les pois cassés, les légumes en tronçons, le cube de bouillon émietté et les épices.
- Faites cuire à feu vif jusqu'à ébullition puis 40 minutes à feu doux puis mixez ! (ou sélectionnez le programme soupe sur le blender)
- Dégustez 😊



Velouté de petits pois au lait de coco



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 700 g de petits pois
- ✓ 2 échalotes
- ✓ 20 cl de lait de coco
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre et coriandre

Préparation:

- Emincez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle huilée.
- Ajoutez les petits pois et couvrez d'eau.
- Faites cuire 20 minutes.
- Ajoutez le lait de coco, mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Velouté de chou fleur et lentilles



30 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 400 g de chou-fleur
- ✓ 200 g de lentilles corail
- ✓ 2 cuillères à soupe de fromage blanc battu
- ✓ 1 pincée de safran
- ✓ Sel

Préparation:

- Détaillez le chou-fleur en bouquets, passez-les sous l'eau.
- Faites-les bouillir 10 minutes dans une grande casserole avec 2,5 litres d'eau. Rincez les lentilles et ajoutez-les au chou-fleur.
- Faites cuire 20 minutes à découvert.
- Filtrez les légumes et versez-les dans le robot mixeur.
- Ajoutez 4 louches d'eau de cuisson et mixez pendant 3 minutes.
- Ajoutez le fromage blanc.
- Réajustez l'assaisonnement.
- Dégustez 😊



Soupe du soleil



25 minutes



4 personnes

Ingrédients:

- ✓ 3 poivrons (rouge, jaune, vert)
- ✓ 1 kg de tomate
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Quelques feuilles de basilic
- ✓ 1 cuillère à café de noix de muscade
- ✓ Sel et poivre

Préparation:

- Coupez tous les légumes.
- Ajoutez 50 cl d'eau.
- Faire cuire 20 minutes.
- Mixez et assaisonnez.
- Dégustez 😊



Soupe poulet, gingembre et carottes



15 minutes



2 personnes

Ingrédients:

- ✓ 2 blancs de poulet
- ✓ 100 g de vermicelles de riz
- ✓ 2 carottes
- ✓ 10 cl de lait de coco
- ✓ 1 cuillère à café de gingembre
- ✓ 1 cuillère à soupe de sauce soja
- ✓ Sel, poivre, herbes au choix

Préparation:

- Coupez le poulet en lanières.
- Epluchez et coupez les carottes en bâtonnets.
- Portez le lait de coco à ébullition dans le wok.
- Ajoutez le poulet, les carottes, le gingembre, la sauce soja et les vermicelles.
- Laissez mijoter 10 minutes à feu moyen.
- Assaisonnez à votre goût.
- Dégustez 😊



Avec Alex



BON APPETIT !