

Les Recettes du Concours de Soupes

Cercle du Vieux-Pont

Asnières-sur-Vègre

1^{ère} manche 20 Janvier 2019



1^{er} Prix première Manche : La soupe Erythréenne



Les P'tites Soupières d'Asnières



Soupe érythréenne de **ALPHA** Sablé

Ingrédients pour 2 litres

1 gousse d'ail
1 poireau
500 g de pommes de terre
250 g de carottes
250 g de potiron
1 petite boîte de petits pois
2 navets
2 oignons
Sel, poivre, cumin
Beurre

Préparation

Mettre 2 litres d'eau à chauffer, saler,
Y ajouter les légumes coupés en petits morceaux.
Laisser cuire 30 minutes environ.
Ajouter le beurre.
Mixer finement, ajouter le cumin et le poivre.
Remettre sur le feu environ 5 minutes

Bonne dégustation !!





Les P'tites Soupières d'Asnières



Velouté de fleurettes à la carottine de Nicole CHANTEUX

Veloute de fleurettes à la carottine épicé au cumin,
enrichi au Boursin ail et fines herbes

- Faire cuire dans 2 litres d'eau pendant 20 mn :
- 1 Chou-Fleur plus 4 Carottes
- Ensuite mixer et ajouter les épices :
- Sel, Poivre et Cumin 1 cuillère à café
- Rajouter 2 Carrés de Boursin ail et fines herbes
- Remixer pour rendre le veloute homogène

Bon appetit





Les P'tites Soupières d'Asnières



Le velouté céleri-rave aux deux pommes de Françoise HEIBLE

Ingrédients (pour 5 L de velouté) Fabrication

- | | |
|---|--|
| 1 Grosse boule de céleri-rave
(environ 1,2k) | - Piquer les clous de girofle dans les oignons
(ceux-ci restent entiers) |
| 4-5 Pommes de terre
(équivalent 500 - 600g) | - Couper les légumes et pommes en gros dés |
| 3 oignons | - Mettre le tout dans une cocotte (autocuiseur) |
| 1 ou 2 pommes à cuire
(variétés Boskoop ou Canada) | - Ajouter les Feuilles de laurier |
| 3 feuilles de laurier | - Remplir d'eau jusqu'à couvrir les légumes |
| 3-4 clous de girofle | - Cuire environ 30mn
(plus longtemps si marmite traditionnelle) |
| 125g de beurre demi-sel | - Après cuisson, retirer feuilles de laurier et
oignons |
| Facultatif : | - (Facultatif : ajouter l'assaisonnement au bacon) |
| 2-3 C à Café d'assaisonnement
au bacon (selon le goût) | - Mixer le tout avec un mixeur plongeant |
| | - Ajouter le beurre |
| | - Si soupe trop épaisse, ajouter du bouillon
jusqu'à la consistance souhaitée |
| | - Sel, Poivre ou autres épices peuvent être
ajoutés selon le goût. |

Le Concours de Soupes
Cercle du Vieux-Pont
Asnières-sur-Vègre
2^{ème} manche 17 Février 2019



1^{er} Prix 2^{ème} manche : Le velouté d'automne



Les P'tites Soupières d'Asnières



Le velouté d'automne de Mireille IKNAYAN

Ingrédients

500 gr de châtaignes précuites
ou en boîte sous vide
4 poires
2 oignons rouges
4 C à Café de paprika doux
40 cl de crème liquide
2 C à Soupe d'huile d'olives
sel - poivre.

Préparation

- Peler et émincer les oignons rouges
- Peler les poires et les couper en gros cubes
- Verser 2 C à Soupe d'huile d'olive dans la casserole
- Faire blondir les oignons
- Ajouter les poires et les laisser cuire 2 minutes
- Saupoudre de paprika
- Ajouter les châtaignes
- Ajouter 60 cl d'eau
- Faire cuire 15 minutes
- Ajouter la crème
- Saler
- Poivrer

- Mixer pour obtenir un mélange onctueux
- Vous pouvez accompagner ce velouté de pignon de pin et de toast de fromage persillé.



Les P'tites Soupières d'Asnières



La soupe butternut - lait de coco de Christine - COURTILLERS

Ingrédients	Préparation
1 butternut 2 oignons ail bouillon de Volailles 20 cl Lait de coco 1L eau curry sel poivre	Faire revenir les oignons, l'ail et la butternut, ensuite mettre dans l'eau plus le lait de coco. Sel - poivre et curry. Faire cuire 1/2 heure





Les P'tites Soupières d'Asnières



La Soupe au Potiron d'Elisabeth RAFFY

Ingrédients

600 gr de potiron
1 c à café de curry
1,5 cm de gingembre ou
1 c à café de gingembre poudre
70 cl de bouillon
15 cl de lait de coco
1 oignon
1 gousse d'ail

Préparation

- Hacher l'oignon
- Le faire blondir dans un peu d'huile
- Ajouter :
 - l'ail pilé
 - le gingembre
 - le curry
 - le potiron taillé en dés
- Faire revenir à feu doux pendant 5 minutes
- Ajouter le bouillon
- Saler, poivrer
- Cuire pendant 25 minutes
- Mettre le lait de coco
- Mouliner.

