
SOUPES

Tout un repas dans un bol



Une soupe-repas peut remplacer un plat complet mais elle doit contenir plusieurs composantes pour apporter les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



CARACTÉRISTIQUES D'UNE SOUPE-REPAS

- ✿ **Richesse** : plus épaisse qu'un simple bouillon
- ✿ **Équilibre** : contient des protéines (viande, tofu, légumineuses)
- ✿ **Consistance** : intègre des féculents (pâtes, riz, pomme de terre).

INGRÉDIENTS CLÉS

- ✿ **Légumes** : carottes, poireaux, chou, courgettes...
- ✿ **Protéines** : poulet, poisson, pois chiches, lentilles...
- ✿ **Féculents** : nouilles, pâtes, riz, pommes de terre, patate douce...

TOPPINGS

- ✿ Fromages râpés
- ✿ Graines (tournesols, courge...)
- ✿ Pousses germées
- ✿ Filet d'huiles (sésame, noix...)
- ✿ Croûtons maison.
- ✿ Brisures de châtaignes ou de marrons.

LES SOUPES À BASE DE BOUILLON

Comment préparer un bouillon



EAU CHAUDE + CUBE DE BOUILLON

- ★ 1L d'eau + 1 cube de bouillon de légumes, volaille ou boeuf.
- ★ Faire chauffer l'eau et ajouter le cube.
- ★ Cuire directement dedans les légumes, féculents, viande, etc.
- ★ Attention au sel déjà présent dans le cube.
- ★ Il est possible de faire des cubes de bouillon avec des épluchures propres.

FAIRE SON BOUILLON AVEC DES LÉGUMES

- ★ **Légumes** : carottes, oignon, poireau, céleri...
- ★ **Aromates** : ail et herbes (laurier, thym...).
- ★ Faire mijoter les légumes avec de l'eau 30 à 45min.
- ★ Filtrer le bouillon et l'utiliser comme base.
- ★ Ou garder les légumes et continuer la soupe avec.

FAIRE SON BOUILLON AVEC DE LA VIANDE

- ★ La viande apporte davantage de goût au bouillon.
- ★ Viandes : carcasse de poulet, restes de poulet, morceaux de boeuf, os.
- ★ Faire mijoter avec des légumes et de l'eau.
- ★ Cuire 1 à plusieurs heures selon le type de viande.
- ★ Filtrer ou récupérer la viande et l'utiliser dans la soupe.

Il est possible d'acheter du bouillon en bouteille ou en brique en supermarché.
Attention à la teneur en sel.



POTIMARRON - COCO

✿ INGRÉDIENTS

1 potimarron

1 oignon rouge

1 patate douce

2 carottes

5 tranches de bacon fumé

1 gousse d'ail

15cL lait de coco (ou crème)

~ 1L de bouillon

Graines de courges

Persil

✿ PRÉPARATION

Dans une marmite, faire revenir l'oignon émincé et la gousse d'ail écrasée.

Ajouter les carottes, la patate douce et le potimarron en morceaux.

Verser le bouillon de légumes pour mouiller à hauteur. Après 30 min de cuisson, la préparation est prête. Assaisonner de sel et poivre et mixer.

Ajouter le lait de coco et mixer à nouveau.

Dresser dans un bol et ajouter des graines de courge, persil et de bacon grillé coupé en petits morceaux.



RAMEN

✿ INGRÉDIENTS

400 g de nouilles ramen
1l de bouillon
2 carottes
2 branches de céleri
2 oignons
4 gousses d'ail

2 cm de gingembre frais
4 CàS de sauce soja
2 CàS d'huile de sésame
400g de tofu ferme (ou viande
ou oeufs mollets)
300 g de champignons (shitaké ou de Paris)

✿ PRÉPARATION

Émincez l'oignon et l'ail. Coupez la carotte et le céleri en fines rondelles ou en bâtonnets. Taillez les champignons en lamelles. Râpez le gingembre.

Dans une grande casserole, chauffez l'huile de sésame à feu moyen. Faites-y suer l'oignon, l'ail et le gingembre pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes, le céleri et les champignons. Laissez cuire 5 minutes en remuant.

Versez le litre de bouillon de légumes et la sauce soja. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes pour que les légumes soient tendres.

Coupez le tofu en cubes. Ajoutez-le directement dans le bouillon chaud (ou faites-le griller à la poêle à part avec un filet de sauce soja si vous préférez une texture croustillante).

Dans une autre casserole d'eau bouillante, cuisez les nouilles ramen selon le temps indiqué (souvent 2 à 3 minutes), puis égouttez-les.

Répartissez les nouilles chaudes dans les bols, versez le bouillon aux légumes par-dessus et ajoutez les morceaux de tofu.



LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

✿ INGRÉDIENTS

1 Oignon

2 gousses d'ail

1L de bouillon de légumes

400g de légumes de saison

200g de légumineuses (haricots rouges, lentilles, pois chiche...)

Huile d'olive

Epices et herbes aromatiques

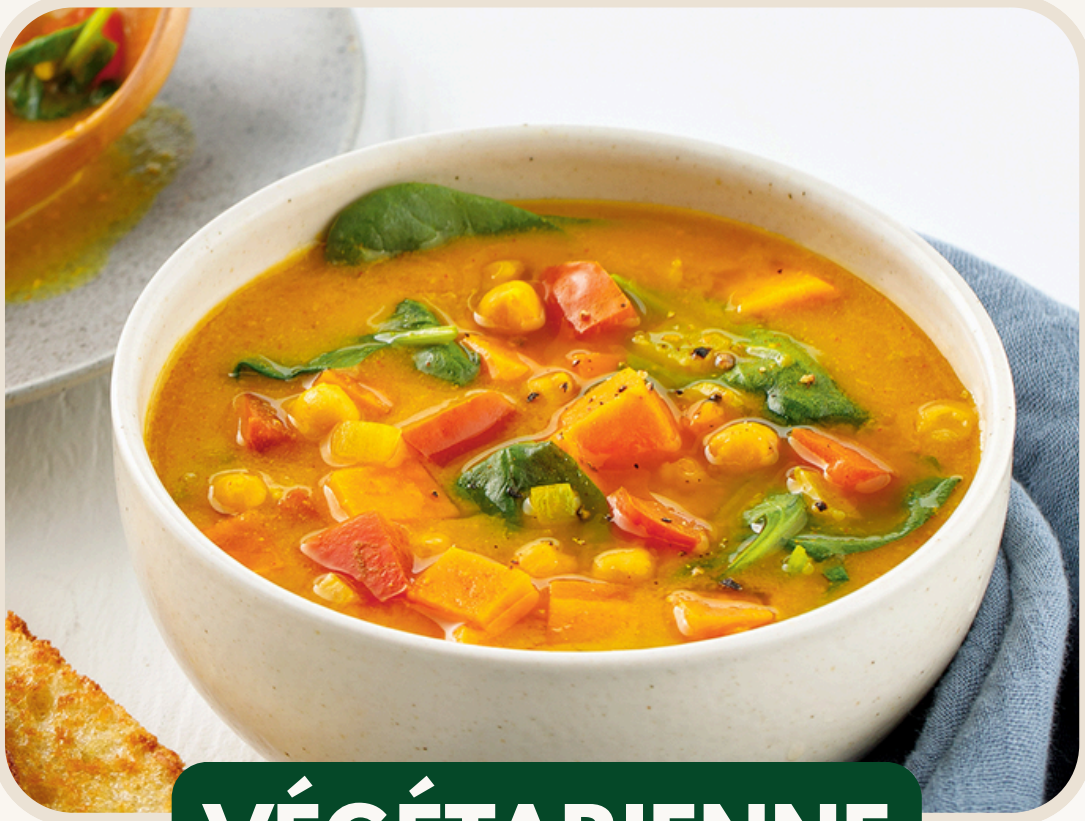
✿ PRÉPARATION

Dans une marmite, mettre l'oignon, l'ail et les légumes émincés et faire revenir avec l'huile. Mettre les herbes et les épices.

Dans la marmite , ajouter les légumineuses et le bouillon.

Laisser cuire à couvert 20 min.

Mixer et servir. Vous pouvez également l'accompagner de croûtons de pain.



VÉGÉTARIENNE

✿ INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail hachée

Huile d'olive

Beurre

1L de bouillon de légumes

Curry en poudre

500g de courge (butternut ou potiron)

300g de patate douce coupée en dés

150g de lentilles corail rincées

150g de châtaignes cuites

1 oignon émincé

✿ PRÉPARATION

Faire revenir les aromates : dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, puis les faire suer 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter les légumes et les lentilles : ajouter les dés de courge, les dés de patate douce et les lentilles corail rincées. Saupoudrer de curry, saler et poivrer. Mélanger et laisser revenir pendant 5 minutes.

Cuire : verser le bouillon de légumes et porter à ébullition. Ajouter les châtaignes. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter doucement pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres.

Mixer : retirer du feu et mixer le tout au mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'un velouté bien lisse et onctueux.

Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si besoin.



POIREAUX ET CROUTONS

✿ INGRÉDIENTS

30g d'huile d'olive

1 oignon

1 gousse d'ail

2 pommes de terre

200g de lentilles vertes

3 Poireaux émincés

1 bouquet garni

1L de bouillon de légumes

100mL de crème liquide

Pain

✿ PRÉPARATION

Dans une casserole, faire fondre l'huile à feu moyen.

Ajouter les poireaux émincés, l'oignon, l'ail et les pommes de terre coupées en gros cubes et faire revenir le tout quelques minutes.

Ajouter le bouquet garni, les lentilles vertes et le bouillon de légumes et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire une trentaine de minutes.

Pendant ce temps, découper des tranches de pain et les déposer sur une plaque de cuisson en y ajoutant un peu d'emmental râpé. Enfourner pour 7 min à 180°C.

Retirer le bouquet garni. Ajouter la crème liquide et mixer. Servir la soupe dans des bols et mettre quelques croutons de pain.



COURGE ET LENTILLES



INGRÉDIENTS

600g de courge

1 oignon

1 gousse d'ail

1 càs d'huile d'olive

150g de lentilles corail

1 carotte

750mL de bouillon de légumes

Sel et poivre



PRÉPARATION

Éplucher la courge et la carotte, puis les couper en morceaux. Émincer l'oignon et hacher l'ail.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail pendant quelques minutes.

Ajouter les morceaux de courge, la carotte et les lentilles corail préalablement rincées. Mélanger puis verser le bouillon de légumes.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Mixer le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour ajuster la texture.



MINISTRONE



INGRÉDIENTS

250g de haricots blanc secs

2 oignons

1 gousse d'ail

2 poireaux

½ chou vert

3 carottes

500g de tomates concassées

150g de pâtes crues

Laurier et thym

Huile d'olive



PRÉPARATION

La veille, faire tremper les haricots blancs dans 2 fois leur volume d'eau pendant 12h.

Émincer le chou, les oignons et les poireaux. Couper les carottes en petits cubes.

Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les poireaux et cuire 5 minutes.

Ajouter les carottes, le chou, les tomates concassées et les haricots blancs. Couvrir d'eau, saler, poivrer et ajouter le laurier et le thym. Porter à ébullition puis laisser mijoter 1h30 à 2h à couvert.

Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson selon les indications du paquet. Servir.



BOUILLON COCO CREVETTES

✿ INGRÉDIENTS

70g de nouilles de riz cru
100g de crevettes cuites
½ càs de pâte de curry rouge
¼ oignon

½ càs gingembre moulu
¼ bouillon de légumes
10mL de lait de coco

✿ PRÉPARATION

Éplucher et émincer finement les oignons. Faire revenir la pâte de curry et le gingembre 30 secondes dans l'huile.

Ajouter les oignons et faites revenir 2 à 3 minutes.

Préparer le bouillon avec 300 mL d'eau chaude par personne et le bouillon cube.

Verser le bouillon, poivrer et porter à ébullition. Ajouter les crevettes et les nouilles de riz. Couvrir et laisser mijoter 3 à 4 minutes.

Ajouter le lait de coco, mélanger et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes. Servir.



SOUPE DE POISSON

✿ INGRÉDIENTS

2 branches de céleri

Huile d'olive

1 oignon

2 gousses d'ail

2 boîtes de tomates pelées

Basilic, romarin, origan

2 l de bouillon

1 verre de riz

1 boîte de haricots verts

poisson de votre choix

Crevettes, encornets (facultatif)

✿ PRÉPARATION

Faire revenir, dans de l'huile d'olive, de l'ail, des oignons, du céleri branche coupé fin.

Ajouter deux boîtes de tomates pelées, du basilic, du romarin et de l'origan.

Ajouter 2 l de bouillon et un verre de riz

Faire mijoter 20 /30 minutes.

Ajouter une boîte de haricots verts et des morceaux de poisson de votre choix et éventuellement des crevettes et / ou des encornets

Possibilité de mettre du piment

Servez bien chaud avec du persil ciselé.



MISO



INGRÉDIENTS

1,2L d'eau

3 càs de pâte miso

300g de tofu

2 carottes

1 poireau

150g de champignons de Paris

2 poignées d'épinards

2 càs de sauce soja

1 bouquet de ciboulette



PRÉPARATION

Éplucher et couper les carottes, le poireau, les champignons et les épinards. Couper le tofu en petits cubes réguliers d'environ 1 à 2 cm de côté.

Dans une casserole, porter l'eau à frémissement. Ajouter la sauce soja et les carottes, poireau, et champignons. Laisser cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore légèrement croquants.

Ajouter les cubes de tofu et les épinards. Laisser cuire encore 2 à 3 minutes.

Mettre la pâte miso dans un bol et jouter une petite louche de bouillon chaud pour la délayer puis verser le contenu du bol avec le reste de la soupe. Servir avec de la ciboulette



POIS CASSÉS

✿ INGRÉDIENTS

200g de pois cassés

1.5L d'eau

1 gousse d'ail

1 oignon

300g d'allumettes de bacon

2 clous de girofle

2 carottes

1/2 chou vert

1 feuille de laurier

2 càs d'huile d'olive

✿ PRÉPARATION

Rincer les pois cassés et les faire cuire 35 min dans l'eau bouillante salée. Conserver l'eau de cuisson.

Peler et hacher l'ail. Émincer l'oignon et le piquer avec les clous de girofle. Couper les carottes en rondelles et le chou en quatre.

Dans un faitout, faire revenir l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les carottes, le chou et le bacon. Faire dorer 10 min.

Ajouter les pois cassés avec leur eau de cuisson, l'oignon, le laurier et faire mijoter 40 min. Ajouter un peu d'eau si besoin.

Servir.



CHORBA



INGRÉDIENTS

1 gros oignon émincé
2 pommes de terre
1 courgette
400g de tomates concassées
1 càs de concentré de tomate
1.2L d'eau

150g de pois chiches (cuits)
150g de haricots blancs (cuits)
60g de petites pâtes
2 càs d'huile d'olive
1 càc de paprika / cannelle
Coriande fraîche ciselée



PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon dans une grande casserole avec l'huile d'olive pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, le paprika, la cannelle, le sel et le poivre. Laisser mijoter 5 minutes.

Incorporer les pommes de terre, la courgette, les pois chiches et les haricots blancs.

Verser l'eau chaude, mélanger et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu moyen.

Ajouter les pâtes et cuire 8 à 10 minutes à découvert. Parsemer de coriandre fraîche avant de servir bien chaud.



GNOCCHIS SAUMON



INGRÉDIENTS

500g de gnocchis

2 pavés de saumon

200g d'épinards frais

200mL de crème fraîche

500mL de bouillon de légumes

1 filet d'huile d'olive

1 gousse d'ail hachée

Sel et poivre



PRÉPARATION

Dans une grande casserole ou une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive et ajouter l'ail haché ainsi que les épinards. Laisser fondre quelques minutes.

Couper les pavés de saumon en dés et les ajouter dans la sauteuse avec les épinards pendant 2 à 3 minutes pour les faire colorer légèrement.

Ajouter le bouillon de volaille ou de légumes et la crème liquide. Porter le tout à frémissement.

Plonger directement les gnocchis dans le bouillon crémeux. Laisser mijoter 3 à 5 minutes jusqu'à ce que les gnocchis soient tendres et que la sauce épaississe.

Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon vos goûts. Servir.

IDÉES À DÉCLINER

SOUPE AUX NOUILLES CHINOISE

- ★ Carottes
- ★ Oignon
- ★ Céleri
- ★ Vermicelles de blé
- ★ Champignons
- ★ Chou chinois
- ★ Sauce soja salée



SOUPE AUX LÉGUMINEUSES ET AU CURCUMA

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| ★ Carottes | ★ Huile d'olive |
| ★ Oignon | ★ Bouillon de poulet |
| ★ Céleri | ★ Tomates |
| ★ Ail | ★ Patate douce |
| ★ Orge perlé | ★ Poudre de cari |
| ★ Légumineuses mélangées | ★ Curcuma |



SOUPE PROTÉINÉE

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ★ Pois chiches | ★ Lentilles blondes |
| ★ Épinard | ★ Pommes de terre |
| ★ Petits pois | ★ Pâtes |
| ★ Carottes | ★ Filet de poulet |
| ★ Haricots verts | ★ Fromage blanc |
| ★ Bouillon de légumes | |



IDÉES À DÉCLINER

RAMEN AU POULET

- ★ Nouilles
- ★ Champignons de Paris
- ★ Poulet
- ★ Oeufs
- ★ Oignons tiges
- ★ Gingembre
- ★ Bouillon de poulet
- ★ Sauce soja sucrée et salée
- ★ Huile de sésame



SOUPE MEXICAINE

- ★ Patate douce
- ★ Tomate
- ★ Avocat
- ★ Feta
- ★ Citron vert
- ★ Bouillon de légumes
- ★ Coriande
- ★ Chips de tortilla



COMME UN CHILI

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ★ Bouillon | ★ Tomates concassées |
| ★ Viande hachée | ★ Ail |
| ★ Poivrons | ★ Paprika |
| ★ Haricots rouges | ★ Cumin |
| ★ Maïs | ★ Riz |
| ★ Oignon | ★ Piment selon les goûts |



IDÉES À DÉCLINER

SOUPE ITALIENNE

- ✿ Boulettes de viande
- ✿ Pâtes
- ✿ Carottes
- ✿ Oignon
- ✿ Parmesan
- ✿ Courgettes
- ✿ Bouillon de volaille
- ✿ Persil



SOUPE DE TORTELLINI

- ✿ Tortellini
- ✿ Chair à saucisse
- ✿ Chair à tomate
- ✿ Crème liquide
- ✿ Épinard
- ✿ Oignon
- ✿ Bouillon de volaille
- ✿ Parmesan râpé



BROCOLIS CHEDDAR

- ✿ Brocoli
- ✿ Cheddar
- ✿ Carottes
- ✿ Oignon
- ✿ Bouillon de légumes
- ✿ Lait

