



Soupe de carottes au curry

600 g de carottes, 2 portions de Vache qui rit[®]
ou Carré Frais[®], 2 oignons, 1c.à café de curry, 1 cube de bouillon de volaille,
2 c.à soupe d'huile d'olive, 1 litre d'eau



Commencez par éplucher vos légumes et coupez-les en morceaux.
Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez les légumes.

Mélangez et saupoudrez de curry.

Ajoutez l'eau et les cubes de bouillon puis laissez cuire 15 min environ.
Votre préparation est maintenant presque terminée, il ne vous reste plus qu'à utiliser votre mixeur plongeant pour obtenir la consistance désirée et à ajouter les portions de fromages et à les laisser fondre.



Soupe de potiron au lait de coco

1/4 de potiron, 400 ml de lait de coco, 1 bouillon de volaille
Sel, poivre, Pincée de curry, Ciboulette



Épluchez et découpez un quart de potiron en morceaux. Mettez les cubes de potiron dans une cocotte puis recouvrez d'eau.

Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Egouttez-les. Faites dissoudre le bouillon de volaille dans une casserole avec un peu d'eau. Versez le lait de coco et le bouillon dans la cocotte avec les cubes de potiron puis mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté.

Laissez cuire à feu doux environ 10 minutes. Ajoutez une pincée de curry et un peu de ciboulette ciselée et servez bien chaud.



Soupe de champignons

1 grosse barquette de champignons de Paris, 50 g de beurre
4 c. à soupe de farine, sel, poivre

Lavez les champignons, coupez la base du pied et tranchez-les en lamelles.

Faites-les dorer dans du beurre pendant 15 min. Ajoutez la farine lorsqu'ils sont cuits pour la plupart et réservez en 3 ou 4 pour les mettre par dessus.

Mélangez et faites cuire encore 5 min, puis recouvrez d'eau et faites bouillir 10 min.

Salez, poivrez et mixez le tout, ajustez l'assaisonnement.

Mettez le reste de vos champignons au dessus de la soupe.



Soupe aux lentilles

2 tasses de lentilles, 250 g d'oignons, 2 l d'eau
4 c. à soupe de sauce soja, 3 c. à soupe de persil, 1 c. à soupe d'huile d'olive
croûtons (ou tranches de pain grillées), poivre du moulin

Pelez les oignons, émincez-les finement, puis faites-les revenir dans une cocotte ou une grande casserole avec l'huile d'olive.

Rincez bien les lentilles sous l'eau claire, égouttez-les puis ajoutez-les dans la cocotte. Recouvrez d'eau, couvrez la cocotte et laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes environ.

Lorsque les lentilles sont fondantes, passez votre soupe au mixeur ou au presse-légumes avec un grille fine pour en obtenir un beau velouté. Puis ajoutez la sauce soja. Poivrez à votre convenance (la sauce soja étant déjà bien salée, inutile d'ajouter du sel supplémentaire). Parsemez votre soupe de persil haché et servez bien chaud avec quelques croûtons.

Soupe facile et légère

4 carottes, 3 tomates, 4 courgettes, 1 poivron, 2 oignons, épices,
sel, poivre, huile d'olive

Faire revenir les oignons en morceaux dans l'huile d'olive.

Couper les tomates en morceaux et les ajouter quand les oignons sont dorés, même chose avec le poivron. Bien faire revenir le tout. Ensuite rajouter les carottes coupées en rondelles. 1 ou 2 min après, rajouter les courgettes en morceaux. Rajouter de l'eau de façon à ce qu'elle dépasse le mélange de légumes d'environ 5 cm. Epicer selon vous goûts.

Soupe de brocolis

1 brocoli, 2 pommes de terre de taille moyenne
1 oignon, 1 gousse d'ail
60cl de bouillon (légumes ou viande), 2 càs d'huile d'olive
4 càs de crème fraîche légère (ou végétale), Sel et poivre

Laver le brocoli et le couper en morceaux.

Peler et couper les pommes de terre en rondelles.

Eplucher puis émincer oignon et ail. Dans une sauteuse, les faire revenir 3 minutes avec les cuillerées d'huile d'olive.

Ajouter les rondelles de pommes de terre dans la sauteuse, ainsi que le brocoli et le bouillon. Couvrir d'un couvercle et laisser cuire à feu doux pendant environ 20 minutes (ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits).

Mixer puis poivrer. Server et déguster !