

# SOUPE AUX FRAISES 45 calories

**Préparation:** 20 mn

**Réfrigération:** 1 h

## **Ingrédients:**

400 grammes de fraise

1 pincée de cannelle

1 cs de sucre glace

1 cs de jus de citron

1 cc de feuilles de menthe fraîche.

1. Équeutez les fraises, lavez-les et épongez-les doucement avec du papier absorbant. Coupez-les en morceaux et portez-les des un court instant à ébullition avec un peu de cannelle.
2. Passez-les au mixeur puis au tamis.
3. Mélangez le sucre glace et le jus de citron à la pulpe des fruits.
4. Placez au frais et décorez au moment de servir avec quelques de menthe fraîche.

**les conseils de Nina:** servir en entrée ou un dessert cette Soupe est très fraîche et plus agréablement ouvrir un repas.

---

# SOUPE DE BETTURNUT ET CAROTTES

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 25 mn**

**4 PERSONNES:**

1 courge butternut

1 oignon

1 c à s de crème fraîche

2 carottes

1 cube bouillon volaille

Sel

Poivre

Curry

Huile d'olive

## **PRÉPARATION:**

1. Faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon émincé ainsi que les carottes et la courge butternut préalablement épluchés et coupés en dés. Couvrir d'eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.
2. Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la crème, mixer le tout, saler et poivrer.

---

# **SOUPE DE HOMARD, ST JACQUES ET LEGUMES**

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**6 Personnes:**

- 400 g de chair de homard fraîche
- 170 g de St Jacques
- 1 poireau
- 1 fenouil
- 2 pommes de terre
- 60 ml de farine
- 60 ml de beurre
- 125 ml de vin blanc sec
- 1 l de fumet de poisson (ou bouillon de légumes)
- 180 ml de crème fraîche 15 %
- 2 c. à soupe d'estragon frais
- sel, poivre

**Préparation:**

- 1. Préparez le fenouil en enlevant les tiges et le feuillage. Coupez le bulbe en dés.
- 2. Épluchez et coupez les pommes de terre en dés.
- 3. Lavez et émincez le poireau. Émincer les légumes
- 4. Hachez l'estragon.
- 5. Dans une casserole, faites chauffer le beurre à feu doux. Faites-y suer le poireau et le fenouil 10 minutes, en mélangeant régulièrement.
- 6. Ajoutez la farine progressivement, en mélangeant.
- 7. Versez le vin blanc et faites chauffer à feu moyen en

- remuant jusqu'aux premiers bouillons.
- 8. Ajoutez le fumet et les dés de pommes de terre.
  - 9. Couvrez et laissez mijoter 10 min.
  - 10. Ajoutez la crème, le homard et les St Jacques.
  - 11. Assaisonnez et faites chauffer jusqu'aux premiers frémissements.
  - 12. Au moment de servir, parsemez d'estragon.
- 

## **SOUPE DE MACHOIRONS**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**4 personnes:**

- 1 kg de poissons machoiron
- 2 oignons
- 3 tomates
- 1 cs de tomate concentrée
- 4 piments rouges
- 1 cube bouillon d'assaisonnement (jumbo bœuf de préférence)
- sel

1. Dans une casserole d'eau, mettez le poisson préalablement nettoyé.
2. Incorporez les légumes et la tomate concentrée.
3. Salez, et portez à ébullition jusqu'à cuisson des légumes.
4. Après cuisson, retirez-les et passez-les au mixeur.
5. Rajoutez le mélange obtenu à la sauce, rectifiez

l'assaisonnement avec le cube et laissez mijoter 5 min.

---

# **SOUPE DE PATATE DOUCE**

## **4 personnes :**

- 250 gr de pois cassés
- 1 oignon
- 30 gr de beurre
- 1 grosse carotte
- 1 patate douce
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

## **Préparation :**

1. Pelez et émincez l'oignon, puis pelez la carotte et coupez-la en dés.
2. Faites revenir l'oignon avec 20 g de beurre dans une casserole.
3. Ajoutez la carotte, puis les pois cassés.
4. Versez 1,5 l d'eau et laissez cuire 1 heure à couvert, à feu doux.
5. Pelez et coupez les patates douces en 8 et plongez-les dans la casserole à mi-cuisson.
6. À la fin de la cuisson, mixez finement.
7. Salez, poivrez et servez dans des assiettes creuses avec une bonne cuillerée de crème fraîche.
8. Servez chaud !

---

# VELOUTÉ DE COURGETTES

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 5 mn**

**4 personnes :**

**4 courgettes**

**1 boursin cuisine ail et fines herbes**

**2 bouillons cube poule ou boeuf**

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper grossièrement dans la cocotte.
2. Les couvrir tout juste d'eau et rajouter les deux bouillons cubes. Laisser cuire 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape.
3. Pour finir nlever un peu d'eau de cuisson et passer les courgettes au mixeur à soupe tout en rajoutant 2 cuillères à soupe de boursin. Rectifier l'assaisonnement si besoin est.

---

# VELOUTE DE MANGUE

**Préparation: 15 mn**

**2 personnes:**

- 1 belle mangue bien mûre
- 180 ml de yaourt
- 2 cs de sucre
- Des glaçons

1. Epluchez la mangue et enlevez toute la chair du noyau.
  2. Mélangez les morceaux de mangue avec le yaourt, le sucre et les glaçons et passez le tout au blender.
  3. Versez dans des verrines, saupoudrez de canelle ou de noix de muscade.
- Servez très frais et dégustez !
- 

## **VELOUTÉ DE POIREAUX**



**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 40 mn**

- 4 poireaux
- 1 grosse pomme de terre ou 2 moyennes
- 1 oignon moyen
- 30 g de beurre
- 2 cube or dilué dans 1/2 l d'eau chaude
- 1/2 litre de lait
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel, poivre
- 1 brique de crème liquide entière

1. Détailler la partie blanche des poireaux en petits tronçons et les passer sous l'eau dans une passoire pour bien les laver.
2. Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole à feu doux, avec le beurre une fois qu'il est translucide, ajouter les poireaux et les faire revenir le temps qu'ils dorent un peu et qu'ils deviennent fondant.
3. Ajouter la pomme de terre coupée en morceaux, ainsi que le bouillon et le lait Laisser mijoter à feux doux pendant 35 minutes.
4. Mixer le tout au blender. Le mélange doit être homogène assez fin. Ajouter la crème liquide et utiliser le blender à nouveau. Rectifier la quantité de crème liquide en fonction de la consistance souhaitée.
5. Saler et poivrer.

---

## **VELOUTÉ DE POTIRON**

**Préparation: 20 mn Cuisson : 30 mn**

**6 personnes:**

- 600 g de chair de potiron

- 4 pommes de terre (environ 200 g)
- 2 poireaux
- 50 cl de lait
- 50 cl de bouillon de volaille (ou 2 cubes)
- 20 g de margarine ou de beurre
- 2 oignons
- sel, poivre
- crème fraîche (facultatif)

Préparation :

1. Couper le potiron en quartiers et ôter les graines. Peler les quartiers et les couper en dés de 1 à 2 cm. Vous pouvez en préparer plus que nécessaire : les dés de potiron et de citrouille se congèlent très bien

2. Peler et couper les pommes de terre en dés de 1 à 2 cm. Éplucher et hacher grossièrement les oignons. Ôter le vert foncé du poireau. Découper le blanc en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Vous pouvez ficeler et congeler le vert. Il parfamera une soupe ou un pot-au-feu.

3. Faire fondre le beurre dans un autocuiseur ou une cocotte. Y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux, sans laisser prendre couleur. Puis ajouter le potiron et les pommes de terre.

4. Chauffer le lait et le verser dans la cocotte. Ajouter le bouillon chaud ou 50 cl d'eau très chaude et 2 bouillons cubes. Ne pas saler. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 30 minutes (1 heure dans une cocotte sans pression).

5. La préparation peut se servir telle quelle (donc en soupe) être passée au moulin à légumes, ou mixée finement pour obtenir un velouté. Quel que soit votre choix, rectifier l'assaisonnement avant de servir avec du sel et éventuellement du poivre.

5. Pour finir Présenter très chaud accompagné d'un pot de crème fraîche épaisse ou chacun se servira à sa guise.