

Merci à tous ...

600 litres de soupes,
500 participants,
180 kg de légumes,
50 litres de vin chaud,
40 bénévoles,
2 chefs en cuisine,
une bonne louche de déguisés,
et un vent de flower power sur le Pays des 7 Rivières !

Tout cela est possible grâce à notre fidèle équipe de bénévoles répondant présente à chaque édition.

Rendez-vous en 2024 !



Les 6 recettes 2023 !

Soupe noire : Sixties

Pour 8 personnes !

- 500 g de lentilles
- 200 g de oignons
- 2 gousses d'ail
- 200 g de poivrons jaunes ou rouges
- 30 ml d'huile d'olive
- 2 g d'origan séché
- 8 g de cumin en poudre
- 0.4 g de feuilles de laurier
- 250 ml de vin blanc
- 750 ml de bouillon de légumes
- 500 ml de coulis de tomates (purée de tomates)
- 30 ml de sauce soja
- 12 g de sucre
- Sel & Poivre
- 4 g de coriandre fraîche

- 2) Préparer les légumes : Hacher finement l'oignon et l'ail. Couper le poivron en carrés. Réserver.
- 3) Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen.
- 3) Y faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron jusqu'à ce qu'attendri, environ 4 min. Ajouter l'origan, le cumin et les feuilles de laurier et cuire le tout une minute en brassant. Saler légèrement. Ajouter les lentilles et le vin. Cuire 2 min, puis ajouter le bouillon chaud, le coulis de tomates, la sauce soja et le sucre.
- 4) Porter à ébullition, puis baisser le feu, couvrir partiellement et mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, environ 2 h ou un peu plus. Brasser de temps à autre pendant la cuisson.
- 5) Après cuisson poivrer au goût et vérifier l'assaisonnement.

Soupe verte : Patte d'eph

Pour 6 personnes !

- 2 carottes en rondelle
- 600g de brocolis surgelés
- 300g de petits pois surgelés
- 1 petite botte de persil frais
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre

Faites cuire le tout dans environ 50 cl d'eau pendant 30 mn, puis mouliner la soupe.



Soupe violette : Lower

Pour 4 personnes !

- 2 grosses patates douces violettes, pelées et coupées en quartiers
- 1 chou-fleur violet, florets
- Sel & poivre
- 75 cl d'eau (plus si besoin)
- 4 carottes violettes
- 60 ml de crème liquide
- 1/2 cuillère à café de noix de muscade
- 1/4 cuillère à café de clou de girofle
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de thym frais

- 1) Peler et couper les patates douces de chair pourpre en quartiers.
- 2) Les placer ensemble dans une grande casserole avec le chou-fleur, une grosse pincée de sel, et couvrir d'eau.
- 3) Faire bouillir à feu vif, puis réduire à feu moyen et continuer la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- 4) Mixer les légumes avec le bouillon de cuisson.
- 5) Remettre la soupe sur le feu, ajouter la crème. Ajouter la muscade, le clou de girofle, saler et poivrer. Faire chauffer pendant encore 5 bonnes minutes, ajustant l'assaisonnement au besoin. Si la soupe est trop épaisse ajouter un peu d'eau.
- 6) Ajouter un filet d'huile d'olive au moment de servir, et garnir de thym frais.

Soupe rouge : Love

Pour 6 personnes !

- Farine et beurre
- Oignon
- Gousse d'ail
- 1 tomate
- 3 pommes de terre
- 4 carottes
- Sel & Poivre
- Paprika en poudre
- Cube de bouillon

- 1) Faire un roux ! A vous de choisir la quantité que vous allez faire (soupe épaisse ou pas).
- 2) Lorsque le roux est fait, retirer la casserole de la plaque où elle chauffait et ajouter une cuillère à café de paprika (tous les paprikas en poudre sont différents... il faut que le roux soit bien rouge).
- 3) Ajoutez de l'eau jusqu'à ras bord de la casserole (prenez en compte qu'il faut quand même mettre le reste des légumes et pommes de terre !).
- 4) Ajouter le reste et laissez mijoter pendant 1 heure...

Soupe bleue : Power

Pour 4 personnes !

- 500 g de chou rouge
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (se trouve au rayon sels dans tous les commerces)
- 1 pincée de noix de muscade
- 10 cl de crème liquide
- Sel & poivre
- Quelques tranches de lard fumé

- 1) Faire revenir un oignon dans une cocotte, émincer le chou-rouge, éplucher et couper en morceaux la pomme de terre.
- 2) Mélanger le tout dans la cocotte avec le bouillon. Ajouter le sucre, le bicarbonate et les épices. Laisser cuire 20 minutes.
- 3) Entre temps, faire griller au four les tranches de lard, façon chips.
- 4) Au moment de servir, mixer la soupe (filtrer les légumes avec une écumoire puis ajouter petit à petit le bouillon dans le mixer) avec la crème. Déposer le lard sur les assiettes.

Soupe jaune : Sun

Pour 6 personnes !

- 200 g de maïs bio en conserve
- 3 gousses d'ail
- 100 g d'oignons
- 135 g de poivron jaune
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 gouttes(s) de tabasco
- 1 pointe de couteau de curcuma
- 25 g de polenta
- 20 g de fond blanc en poudre
- 1 l de crème liquide
- 1 l d'eau
- 1 feuille de laurier
- Sel & poivre

- 1) Pelez et hachez l'ail et les oignons. Rincez et taillez les poivrons en lamelles.
- 2) Faites chauffer l'huile d'olive dans un faitout. Ajoutez l'oignon, l'ail, le poivron, le Tabasco et le curcuma. Laissez cuire 15 mn sur feu doux, puis ajoutez le reste des ingrédients et poursuivez la cuisson 30 mn, toujours sur feu doux.
- 3) Retirez la feuille de laurier. Mixez finement le tout au mixeur plongeant et filtrez dans une passoire.
- 4) Servez cette soupe chaude ou froide, parsemée de ciboulette.