



Soupe de la Bonaventure

Soupe aux légumes anciens

- 2 panais (petits à moyens)
- 4 topinambours
- 1 petit céleri rave ou un morceau de céleri
- 3 petits navets
- 1 ou 2 pommes de terre
- Bouillon de légumes
- 250 g de St Moret
- Sel & poivre

Éplucher et couper les légumes en morceaux.

Les mettre dans le bol avec le bouillon, compléter par de l'eau - Saler & poivrer.

Ajouter le St Moret puis mixer



SOUPE DE LA BONAVENTURE



Panais, topinambours,
céleri, navets



Recettes 6 soupes 2025 – 4 à 6 personnes

Soupe du dresseur de fauves

soupe potimarron et chorizo

- 1 Potimarron
- Chorizo 18 rondelles
- 1 Oignon
- 2 Pomme de terre
- Bouillon de volaille
- 40 cl Lait
- 20 cl Crème fraîche liquide
- Huile d'olive

Commencez cette recette de soupe de potimarron et chorizo en pelant et coupant le potimarron en morceaux. Retirez les filaments. Pelez et émincez l'oignon. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites revenir 5 min les morceaux de potimarron et l'oignon dans une casserole avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et le sucre. Couvrez de lait et de 40 cl d'eau, ajoutez le cube de bouillon et les pommes de terre. Salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire 35 min. Mixez. Replacez sur feu doux. Incorporez la moitié de la crème liquide, mélangez. Faites dorer le chorizo coupé en bâtonnets dans une poêle antiadhésive avec 1 filet d'huile d'olive. Versez la soupe dans des bols. Ajoutez un filet de crème et le chorizo



SOUPE DU DRESSEUR DE FAUVES



Potimarron et chorizo



Soupe funambule

soupe lentille corail – potiron -épinards

- Lentille corail 200 g
- Potiron 300 g
- Concentré de tomate 70 g
- Oignon 1
- Épinard 120 g
- Beurre salé 25 g
- Paprika fumé 1 c. à soupe rase
- Bouillon de légume
- Sel et poivre

Commencez cette recette de soupe de lentilles corail au potimarron en éminçant l'oignon. Dans un faitout, faites-le revenir à feu doux dans le beurre moussieux. Lavez le potiron et coupez-le en dés de 1,5 cm, ajoutez-le à l'oignon. Incorporez les lentilles, le concentré de tomate, le paprika fumé, le cube de bouillon et l'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 min à feu moyen puis ajoutez les épinards, prolongez la cuisson 5 min.



Recettes 6 soupes 2025 – 4 à 6 personnes

Soupe en fanfare

soupe de betterave à la patate douce

- Betterave cuite 6
- Patate douce 1
- Oignon 1
- Bouillon de volaille
- Crème fraîche liquide 10 cl
- Huile d'olive 5 cl
- Sel et poivre noir

Pelez et coupez les betteraves et la patate douce en dés. Épluchez et ciselez l'oignon. Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte, et mettez l'oignon à rissoler 5 min, sans coloration. Ajoutez les autres légumes, mélangez pendant 5 min sur feu moyen. Mouillez avec le bouillon et ajoutez 1 l d'eau. Salez. Portez à ébullition et laissez cuire 30 min à frémissement. Mixez la soupe avec la crème. Versez-la dans des assiettes creuses. Poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive.



SOUPE EN FANFARE



Betterave, patate douce

Recettes 6 soupes 2025 – 4 à 6 personnes

Velouté Monsieur Loyal

Velouté poireau pommes de terre au reblochon

- Poireau 2
- Pomme de terre 3
- Oignon 1
- Reblochon 100 g
- Crème fraîche 10 cl
- Bouillon de volaille
- Beurre 20 g
- Sel et poivre

Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux. Lavez et détaillez les poireaux en tronçons. Pelez et émincez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une casserole. Mettez tous les légumes à revenir pendant quelques minutes, tout en remuant. Versez 80 cl d'eau et émiettez le cube de bouillon de volaille. Laissez cuire 25 min. Retirez du feu et mixez la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant. Incorporez la crème fraîche. Salez et poivrez. Mélangez. Répartissez le velouté dans 4 bols allant au four. Posez le reblochon coupé en lamelles, sur la surface. Passez les veloutés sous le gril du four, pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement gratiné. Servez bien chaud.



Poireau, reblochon
pomme de terre



Potage des saltimbanques

Soupe sucrée aux épices douces

- 6 carottes
- 125 g de cassonade
- jus et zeste râpé de 2 oranges non traitées
- 1 yaourt nature (ou sorbet au fromage blanc)
- épices douces (noix de muscade cannelle gingembre en poudre, cardamome, vanille...)

Épluchez les carottes, coupez-les en morceaux et faites-les pocher 25 mn environ. Réduisez-les en purée très fine, sucez avec la cassonade, aromatisez avec les épices selon votre goût et laissez refroidir.

Diluez la purée de carottes avec le jus des oranges et ajoutez le zeste. Servez tiède ou glacé avec un trait de yaourt ou un sorbet au fromage blanc.

