

Soupes de carême – les recettes



CAMPAGNE
ŒCUMÉNIQUE

En collaboration avec
« Être Partenaires »



Action
de Carême



EPER
Pain pour
le prochain.

Crème de carottes au gingembre

Lorsque vous combinez la carotte et le gingembre, vous obtenez un véritable cocktail d'immunité. Cette soupe, qui allie douceur fruitée et épices relevées, est particulièrement appréciée en hiver.

👥 4 personnes

🕒 Préparation et cuisson: 60 minutes

🔪 Ustensile de cuisine: mixeur

🌱 Végétarien

Ingrédients

600 g de carottes, coupées en rondelles

1 carotte, détaillée en fines lamelles à l'économ

1 échalote, hachée finement

1 cs de beurre

6 dl de bouillon de légumes

1 cc de gingembre frais, finement râpé

Zeste d'½ citron (non traité)

1 cc de jus de citron

Sel, poivre

1,8 dl de crème entière

Cerfeuil, selon goût

Préparation

1. Faire revenir l'échalote et les carottes dans le beurre
2. Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes
3. Plonger les lamelles de carotte pendant une minute dans une casserole d'eau bouillante (blanchir)
4. Mixer et incorporer le gingembre, le zeste et le jus de citron à la soupe. Saler et poivrer
5. Battre la crème et en incorporer délicatement les deux tiers
6. Ajouter le reste de crème dans les assiettes et décorer de lamelles de carottes et de cerfeuil au moment de servir

Bon appétit!



Crème de pommes de terre à la moutarde

La moutarde, condiment apprécié de la population chinoise depuis plus de 3000 ans, stimule la circulation sanguine et confère une touche particulière à nos plats.

👤 4 personnes

🕒 Préparation et cuisson: 45 minutes

🔪 Ustensile de cuisine: mixeur

🌱 Végétarien

Ingrédients

1 cc d'huile d'olive

1 petit oignon, haché finement

200 g de pommes de terre, pelées et coupées en petits dés

100 g de céleri, pelé et coupé en petits dés

1 dl de cidre sans alcool

1 l de bouillon de légumes

20 g de moutarde de Dijon

Sel, poivre

70 ml de crème

Fromage râpé

Préparation

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive
2. Ajouter les dés de pommes de terre et de céleri
3. Déglacer avec le cidre, puis ajouter le bouillon
4. Incorporer la moutarde à la préparation et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres
5. Mixer et assaisonner
6. Ajouter la crème et saupoudrer de fromage râpé avant de servir



Bon appétit!

Soupe au riz et aux légumes

Mettre du riz dans une soupe la rend plus nourrissante, sans alourdir la digestion. Il s'agit donc d'un plat idéal pour la période du carême.

👥 4 personnes

🕒 Préparation et cuisson: 1 heure 45

🌱 Végétarien

Ingrédients

2 oignons, hachés finement

10 g de beurre

1 petit poireau, coupé finement

2 carottes râpées

200 g de chou blanc, haché finement

100 g de céleri râpé

3 l de bouillon de légumes

400 g de pommes de terre, pelées et coupées en petits dés

30 g de riz pour risotto

Persil et ciboulette, selon goût

Crème fraîche

Dés de fromage, selon goût

Sel et poivre

Préparation

1. Faire revenir les oignons dans le beurre
2. Ajouter les légumes
3. Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le sel
4. Laisser mijoter à couvert au moins 45 minutes
5. Ajouter le riz pour risotto et poursuivre la cuisson pendant encore 20 à 30 minutes
6. Rectifier l'assaisonnement
7. Ajouter la crème fraîche et les dés de fromage, puis parsemer de persil et de ciboulette avant de servir

Bon appétit! 

Soupe à l'orge et aux poireaux

L'orge est l'une des premières plantes que l'humanité ait cultivées. Comme sa cuisson prend un peu de temps, vous pouvez en profiter pour faire une pause et méditer. Votre patience sera récompensée par une soupe qui réchauffe le cœur et l'esprit.

👥 4 personnes

🕒 Préparation et cuisson: 1 heure 30

🌱 Végétarien

Ingrédients

200 g de poireau, coupé finement

1 oignon, haché finement

2 carottes moyennes, pelées et coupées en petits dés

1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en petits dés

1 petit céleri, pelé et coupé en petits dés

10 g de beurre

2 l de bouillon de légumes

80 g d'orge

Sel et poivre

Crème et persil, selon goût

Préparation

1. Faire revenir l'oignon et le poireau dans le beurre
2. Ajouter le bouillon de légumes, l'orge et les légumes restants
3. Laisser mijoter 45 minutes à feu doux, puis saler et poivrer
4. Poursuivre la cuisson pendant encore 30 minutes
5. Ajouter la crème et le persil avant de servir



Bon appétit!

Soupe orientale

Le ras-el-hanout, mélange d'épices oriental, confère à cette soupe une note unique, grâce notamment à la coriandre, au curcuma et au cumin.

👥 4 personnes

🕒 Préparation et cuisson: 1 heure 15

🌱 Végétarien

Ingrédients

3 cs d'huile d'olive
1 gros oignon haché
1 gousse d'ail, hachée
finement
1 cs de ras-el-hanout (mélange
d'épices à couscous)
1 kg de tomates*, coupées en
quartiers
(*remplacer par des pelati selon la
saison)
4 grosses carottes, pelées et
coupées en rondelles
150 g de navets, coupés en
petits dés
1,5l d'eau
1 cc de gros sel
2 grains de poivre noir
1 cube de bouillon de légumes

Conseil: pour peler les tomates,
plongez-les pendant 3 minutes dans
de l'eau bouillante, puis dans de
l'eau froide.

Préparation

1. Faire revenir l'oignon et l'ail pendant quelques minutes dans l'huile d'olive, puis ajouter le ras-el-hanout et mélanger
2. Ajouter les tomates
3. Dès que les tomates commencent à se réduire en purée, ajouter les carottes et les navets
4. Faire revenir les légumes en remuant pour qu'ils prennent bien le goût des épices
5. Ajouter l'eau, le sel, le poivre et le cube de bouillon
6. Porter à ébullition, puis faire cuire 30 minutes à feu doux
7. Mixer
8. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire avant de servir

Bon appétit! 

Potage aux pois

Leur forte teneur en protéines fait des légumineuses des ingrédients incontournables de la cuisine à base d'aliments d'origine végétale. Le potage de ce jour peut se préparer avec pois verts ou jaunes.

👥 4 personnes

🕒 Trempage: 12 heures

🕒 Préparation et cuisson: 2 heures

🌱 Végétarien

Ingrédients

250 g de pois verts ou jaunes
(secs)

2 l d'eau

1 ou 2 oignons, piqués de clous
de girofle

1 feuille de laurier

1 carotte, coupée en rondelle

1 poireau, coupé finement

75 g d'épeautre vert

Cerfeuil et chou kale, hachés
finement

2 ou 3 tranches de pain,
coupées en petits dés

Beurre

Préparation

1. Faire tremper les pois pendant 12 heures, puis les égoutter et jeter l'eau de trempage
2. Mettre les pois, les oignons et la feuille de laurier dans l'eau et porter à ébullition
3. Ajouter la carotte et le poireau et laisser mijoter pendant 1 heure
4. Ajouter l'épeautre vert et poursuivre la cuisson pendant encore 30 à 40 minutes
5. Mettre le cerfeuil et le chou kale dans une soupière, puis y verser la soupe
6. Faire griller les dés de pain dans le beurre et les servir avec la soupe



Bon appétit!

Minestrone

Difficile de trouver une soupe aussi conviviale que le minestrone, et qui s'adapte autant à toutes les circonstances. Elle peut être préparée au printemps, en été, en automne ou en hiver, mais toujours avec des légumes de saison.

👥 4 personnes

🕒 Trempage: 12 heures

🕒 Préparation et cuisson: 1 heure 30

🌱 Végétarien

Ingrédients

1 cs d'huile

1 oignon, haché finement

2 gousses d'ail, hachées finement

50 g de haricots blancs (secs)

1 céleri, pelé et coupé en petits dés

1 carotte, pelée et coupée en petits dés

1 poireau, coupé finement

1 chou frisé, coupé finement

1,5l de bouillon de légumes

200 g de tomates, hachées finement, ou 2 cs de concentré de tomates

20 g de macaronis ou de riz

Un peu de lait ou de crème

Sel, noix de muscade

Préparation

1. Faire tremper les haricots pendant 12 heures dans de l'eau froide, puis les égoutter
2. Mettre les haricots dans une casserole remplie d'eau et les faire précuire pendant 40 minutes
3. Égoutter et réserver
4. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile
5. Ajouter les légumes à l'oignon et à l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'une bonne odeur se dégage
6. Mouiller avec le bouillon, ajouter les haricots et laisser mijoter pendant 20 minutes
7. Ajouter les tomates ou le concentré de tomates, les macaronis ou le riz, puis poursuivre la cuisson pendant encore 15 minutes
8. Affiner avec un peu de lait ou de crème et rectifier l'assaisonnement avant de servir

Bon appétit!

