

Recettes  
**soupes**

## Nuage gourmand

### Ingrédients

- 16 pommes de terre
- 12 oignons
- 12 tranches de pain de mie
- 12 tranches épaisses de pain complet
- 12 tranches épaisses de pain blanc
- 5 x du camembert
- 32 gousses d'ail
- 4 œufs
- 80 cl de crème fraîche
- Persil
- 100 gr de fruits secs
- 200 gr de sirop de Liège
- 200 gr de beurre salé
- Poivre et sel

### Préparation

Couper tous les ingrédients en petits morceaux et ajouter 10 litres d'eau.

Faire bouillir le tout pendant 20 minutes et assaisonner de sel et de poivre. Mixer.

Ajouter le persil ciselé, le jaune d'œuf et la crème fraîche. Servir chaud.

## La Mémé

### L'automne dans tous ses états

#### Ingrédients

- 5 litres de lait entier
- 10 cubes de bouillon de volaille
- 10 oignons
- Beurre
- Fromage Bleu d'Auvergne
- 5 grosses boîtes de poires au sirop
- 15 bocal de châtaignes épluchées
- Sel et poivre

#### Préparation

Faire revenir les oignons dans le beurre.

Ajouter les poires coupées en dés et les châtaignes pendant 10 minutes.

Ajouter le lait et les cubes de bouillon, saler et porter à ébullition.

Laisser cuire 45 minutes.

Mixer.

Ajouter quelques tours de moulin à poivre et parsemer de bleu d'Auvergne.

## La spagnolette

### Minestrone delle Spagnolette

#### Ingrédients

- 1 bouteille d'huile d'olive
- 18 oignons hachés
- 18 carottes
- 6 gousses d'ail (complètes)
- 15 céleris en branche
- 15 courgettes
- 10 boîtes de tomates en cubes
- 2 pots de pesto vert
- 15 cubes de bouillon de poule
- 8 bocal de gros haricots blancs
- 500 gr de parmesan à raper
- 2 pots de basilic frais
- 1 pot d'origan frais
- Sel et poivre

#### Préparation

Faire blondir les oignons, carottes, ail et céleri dans l'huile d'olive préalablement chauffée pendant 10 minutes.

Ajouter les courgettes et laisser encore cuire 2 minutes.

Saler et poivrer.

Ajouter les tomates, le bouillon et porter à ébullition pendant 30 minutes.

Ajouter les haricots cuire encore 15 minutes.

Servir avec du parmesan râpé et du pesto.

## Bar à soupe Horesol

### La tuerie ou velouté de pâtisson

#### Ingrédients

- 3 citrons pour obtenir l'équivalent de 8 c à soupe de jus
- 3 kg de pâtisson blanc
- 100 gr de beurre
- 6 branches de céleri
- 6 oignons
- 12 carottes
- 2 carottes blanches
- 6 gousses d'ail
- 7 litres de bouillon de volaille
- 12 c à café de carvi (cumin)
- 1,5 litre de crème fraîche
- 1 bouquet de persil

#### Préparation

Faire revenir les oignons et l'ail dans du beurre.

Ajouter le pâtisson, les carottes et le céleri coupés en dés.

Ajouter le bouillon de volaille, le carvi.

Laisser cuire quelques minutes.

Mixer.

En fin de cuisson, ajouter le jus de citron et la crème fraîche.

Servir avec du persil ciselé.

## La régie en folie

### Le soleil dans nos assiettes

#### Ingrédients

- 10 kg de carottes
- 12 oranges
- 150 cl de crème fraîche liquide
- 100 cl d'huile d'olive
- 5 c à café de cumin
- 10 branches de romarin
- 10 c à café de gingembre râpé
- 10 brins de coriandre fraîche
- 10 cubes de bouillon de volaille
- Sel et poivre

#### Préparation

Eplucher les carottes et les couper.

Extraire le zeste de l'orange et le hacher finement.

Presser les oranges.

Effeuilier le romarin et le hacher.

Faire chauffer le bouillon et ajouter les carottes et le romarin.

Laisser cuire 30 minutes sur feu moyen.

Ajouter le zeste d'orange, le jus d'orange, le gingembre et le cumin.

Saler et poivrer.

Laisser cuire 10 minutes.

Mixer, ajouter l'huile d'olive et la crème.

Ajouter coriandre et servir.

## La soupe aux merveilles

### Ingrédients

- 4 kg de potiron
- 2 kg de courgettes
- 2 kg d'aubergines
- 1 kg de poivrons
- 1 kg de carottes
- 1 kg d'ognons
- 1 kg de pommes de terre
- Beurre ou matière grasse
- 4 barquettes de fromage fondu
- Persil
- Noix de muscade
- Sel et poivre

### Préparation

Eplucher tous les légumes.

Les couper et les faire revenir dans la matière grasse avec les épices.

Ajouter l'eau et cuire 1 heure.

Mixer.

Servir avec le fromage fondu.

Servir avec un morceau de citron.

## Le vert de l'hiver

### Ingrédients

- 8 oignons
- 8 gousses d'ail
- 8 pommes de terre moyennes
- 1 kg 200 de chou vert
- 16 bouquets de brocoli
- 16 c à soupe d'huile d'olive
- 16 cubes de bouillon de légumes
- 4 citrons
- 1 litre de crème fraîche 20%
- 2 litres de crème de coco
- Sel et poivre

### Préparation

Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter les dés de pommes de terre, brocoli et chou vert.

Verser le bouillon de légumes et laisser mijoter 15 minutes.

Mixer.

Saler et poivrer.

Ajouter le jus de citron, la crème fraîche.

Au moment de servir décorer avec une cuillère de crème de coco.

# Le chat perché

## Mulligatawny

### Ingrédients

- 10 oignons
- 6 gousses d'ail
- 6 blancs de poireaux
- 12 carottes
- 1 gingembre frais
- 250 gr de beurre de chef ou ghee
- 1 pot de curry
- 1 pot de piment
- 15 cubes de bouillon de poule non dégraissé
- 500 gr de riz noir
- 3 citrons lime
- Coriandre fraîche et en poudre
- 2 litres de crème de coco
- 1 pot de tikka masala
- 8 pommes golden
- 2 pommes granny
- 10 feuilles de laurier
- Sel et poivre

### Préparation

Hacher finement les légumes (oignons, ail, poireaux, céleri, carottes) et les faire revenir dans du beurre pendant 10 minutes.

Ajouter un peu d'eau, un peu de piment, un peu de curry, un peu de tikka masala, un peu de coriandre en poudre.

Saler et poivrer.

Verser le bouillon et cuire 30 minutes.

Mixer.

Cuire le riz à part. Quand la soupe est prête.

Ajouter des dés de pommes golden et granny préalablement citronnés et ajouter un peu de crème de coco et coriandre pour la décoration.

## Les quatre nenettes

### Soupe aux lentilles corail et noix de coco

#### Ingrédients

- 15 cl d'huile d'olive
- 1 kg 500 d'ognons
- Gingembre frais
- 2 têtes d'ail
- 10 petits piments rouges
- 1 pot de curcuma
- 2 kg de lentilles corail
- 1 pot de cardamome vert en poudre
- 15 cubes de bouillon de légumes
- 4 boîtes de lait de coco
- Coriandre fraîche

#### Préparation

Faire revenir dans l'huile d'olive les oignons, l'ail, les piments, le gingembre et les épices une dizaine de minutes.

Ajouter le bouillon et les lentilles cuire encore 10 minutes.

Mixer.

Ajouter la crème de coco et éventuellement un peu d'eau si trop épais.

Servir avec coriandre fraîche.

## Drôles de dames

### Lentilles corail aux carottes et noix de coco

#### Ingrédients

- 1 kg 200 Lentilles corail
- 20 carottes moyennes
- 10 oignons
- 7 gousses d'ail
- 10 c à soupe curry
- 2 litres de lait de coco
- 10 c à café de coriandre
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### Préparation

Faire bouillir une casserole d'eau salée.

Couper les carottes en rondelles et les ajouter à l'eau faire une pré-cuisson. Emincer les oignons, écraser l'ail, les faire revenir dans l'huile d'olive. Rincer plusieurs fois les lentilles. Les ajouter aux oignons et ail. Ajouter le curry.

Ajouter les carottes précuites, la coriandre, sel et poivre.

Recouvrir d'eau et cuire environ 20 minutes à feu doux en mélangeant de temps en temps.

Lorsque les lentilles et les carottes sont tendres, la soupe est prête à être mixée. Ajouter le lait de coco ou le laisser à disposition et saupoudrer de coriandre.

## Soupe au tapioca et aux légumes d'automne

### Ingrédients

- 750 ml de bouillon de légumes
- 1 branche de romarin
- 4 feuilles de sauge
- 1 orange pour le jus et le zeste
- 1 petit rutabaga coupé en julienne
- 3 carottes coupées en rondelle
- 1 patate douce pelée, coupée en deux sur la longueur, puis en tranches
- 10 radis coupés en quatre
- 500 ml de boisson de soya
- 5 ml de poudre de cari
- 5 ml de gingembre moulu
- 2,5 ml de curcuma moulu
- 60 ml de tapioca à gros grains
- ½ oignon rouge finement haché
- 15 ml de persil plat haché

### Préparation

Faire chauffer le bouillon de légumes avec le romarin, la sauge, le jus d'orange.

Amener à ébullition et ajouter le rutabaga, les carottes, la patate douce et les radis.

Laisser cuire environ 15 minutes. Réserver.

Dans une autre casserole, chauffer la boisson de soya avec le cari, le gingembre et le curcuma.

Faire frémir, ajouter le tapioca en pluie et laisser cuire doucement pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le tapioca devienne translucide.

Réchauffer le bouillon avec les légumes, enlever le romarin et la sauge.

Mélanger à la dernière minute avec la préparation de tapioca, puis ajouter le zeste d'orange, l'oignon et le persil plat.

## Harira

Soupe traditionnelle du Maghreb (Algérie et Maroc)  
aux légumes secs, aux oignons et à la viande

### Ingrédients

- 200 gr de viande de mouton ou de bœuf ou d'abats de poulet
- 1 grand verre de farine
- 1 bol de pois chiches trempés
- 1 oignon
- 1 coulis de tomates
- 100 gr de lentilles
- 2 branches de céleri
- 60 gr de cheveux d'ange
- 1 œuf
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 noix de beurre
- 1 bouquet de persil, de coriandre
- 1 pincée de cannelle, de safran
- Sel et poivre

### Préparation

Couper la viande en petits dés. Hacher finement le coriandre, le persil, le céleri et l'oignon. Faire revenir le tout dans un peu de beurre. Ajouter les lentilles et les pois chiches mis trempés la veille. Ajouter les épices. Ajouter le coulis et le concentré de tomates.

Mouiller avec une bonne quantité d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que les pois chiches soient bien cuits.

Délayer la farine dans un peu d'eau (éviter les grumeaux).

Incorporer les cheveux d'ange et la farine délayée.

Dans un bol, brouiller l'œuf et ajouter au mélange.

Cuire l'ensemble 10 à 15 minutes.

Vérifier l'assaisonnement et la consistance de la soupe qui doit être veloutée mais non épaisse.

FACULTATIF :

Ajouter un peu de jus de citron en fin de cuisson.

La soupe s'accompagne de dattes et de figes séchées.

## Velouté de châtaignes, pomme et céleri

### Ingrédients

- 600 gr de châtaignes cuites au naturel (en bocal)
- 1 litre de bouillon de volaille
- 4 tranches de pancetta
- 150 gr de céleri rave
- 1 petit poireau
- 1 oignon
- 3 pommes golden ou reinette
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- 1 pincée de noix de muscade
- 12 cl de crème fleurette
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Préparation

Eplucher et hacher finement l'oignon.  
Retirer le vert du poireau et hacher finement la partie blanche.  
Eplucher deux pommes, retirer le trognon et couper en dés.  
Couper le céleri rave en cubes.  
Verser l'huile d'olive dans une casserole et chauffer à feu moyen.  
Ajouter les blancs de poireaux, les cubes de pommes, les cubes de céleri et l'oignon.  
Laisser revenir pendant 10 minutes en mélangeant régulièrement.  
Ajouter les châtaignes, le thym et le laurier.  
Saupoudrer de noix de muscade en poudre.  
Recouvrir le tout avec le bouillon de volaille.  
Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser cuire 40 minutes à couvert.  
Retirer le thym et le laurier.  
Mixer la soupe et passer au chinois.  
Remettre sur feu doux.  
Ajouter la crème fleurette. Saler et poivrer.  
Bien mélanger.  
Gouter et rectifier l'assaisonnement.



Faire chauffer une poêle sans matière grasse à feu moyen.  
Déposer les tranches de pancetta et les laisser griller pendant 5 à 7 minutes.

Retirer du feu et les déposer sur du papier absorbant pour retirer l'excédent de gras.

Couper la dernière pomme en fins bâtonnets.

Servir la soupe dans des assiettes creuses et déposer sur chacune une tranche de pancetta grillée.

Parsemer le tout avec les bâtonnets de pomme.



## Velouté de chou-fleur aux noisettes et au chèvre

### Ingrédients

- 1 petit chou-fleur
- 1 oignon
- 1 c à café de curry
- 1 cube de bouillon de volaille
- 100 gr de chèvre frais
- 2 poignées de noisettes
- Sel et poivre

### Préparation

Détailler le chou-fleur en petits bouquets, les laver et les placer dans un plat allant au four vapeur de manière à ce qu'ils ne se superposent pas. Les cuire 8 minutes à 100°.

Eplucher et émincer l'oignon finement.

Faire chauffer l'huile d'olive, faire revenir l'oignon. Ajouter le curry et mélanger.

Emietter le bouillon de volaille sur l'oignon, mouiller avec ½ l d'eau.

Cuire à feu moyen pendant 5 minutes.

Mixer les bouquets de chou-fleur, ajouter le bouillon et mixer à nouveau.

Ajouter le chèvre frais, les noisettes et mixer encore.

Rectifier l'assaisonnement et servir immédiatement.

## Chou-fleur crémeux, poulet, pois cassés aux graines épicées

### 1) Chou-fleur crémeux, poulet, pois cassés

#### Ingrédients

- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de coriandre moulue
- 1 c à café de cumin moulu
- 1 oignon blanc haché finement
- 2 gousses d'ail écrasées
- 500 gr de chou-fleur haché
- 1 tasse de pois cassés jaunes
- ½ tasse de noix de cajou crues non salées
- Sel de mer, poivre noir concassé
- 1,5 litre de bouillon de poulet
- 400 gr de filet de poulet

#### Préparation

Chauffer l'huile d'olive, ajouter coriandre et cumin. Cuire en remuant 30 secondes. Ajouter l'oignon et l'ail, cuire 4 à 6 minutes. Ajouter le chou-fleur, les pois cassés, les noix de cajou, le sel, le poivre et le bouillon. Porter à ébullition.

Couvrir et réduire le feu, cuire encore 30 minutes jusqu'à ce que les pois cassés soient tendres. Ajouter le poulet, couvrir et cuire 12 minutes.

Retirer la soupe du feu et laisser reposer 5 minutes.

Retirer le poulet, laisser refroidir légèrement et déchiqueter.

Mélanger la soupe jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

Réserver.

## Chou-fleur crémeux, poulet, pois cassés aux graines épicées

### 2) Graines épicées

#### Ingrédients

- ½ tasse d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 c à soupe de graines de citrouille (pepitas)
- 1 c à soupe de graines de tournesol
- 1 c à café de graines de sésame
- ½ c à café de coriandre moulue
- ½ c à café de cumin moulu

#### Préparation

Faire chauffer l'huile d'olive à feu vif dans une casserole antiadhésive.

Ajouter l'ail, les graines de citrouille, les graines de tournesol et les graines de sésame et cuire une minute pour dorer.

Ajouter coriandre et cumin et mélanger.

Répartir la soupe dans les bols et garnir avec le poulet déchiqueté et les graines épicées.

Servir.



**Infos : Joëlle Swerts**  
04 256 87 81 • [joelle.swerts@herstal.be](mailto:joelle.swerts@herstal.be)