



POTAGES

Sommaire

Velouté froid de betteraves	3
Soupe de patates douces	4
Soupe de poireaux, lait de coco et curry.....	5
Velouté de butternut & carotte	6
Velouté de butternut chorizo noix	7
Velouté de carottes	8
Velouté de carottes et sa chips de lard croustillante.....	9
Velouté de courge butternut inratable	10
Velouté de potimarron.....	11
Velouté de potiron et carottes.....	12
Crème de chou-fleur, coco et saumon fumé.....	13
Velouté de courgettes au kiri	14
Soupe froide à la pastèque et à la tomate	15
Velouté de marrons et sa brochette de foie gras	16
Velouté Potiron & Châtaignes	17
Velouté de potiron au lait de coco.....	18
Soupe d'épinards, brocolis et œuf poché	19
Velouté de potimarron et basilic.....	20
Velouté froid de pomme de terre à la ciboulette	21

Velouté froid de betteraves



Ingrédients:

3 betteraves cuites
10 cl de bouillon
1 yaourt à la grec
1 C à S de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail
3 brins de ciboulette
Sel, poivre du moulin

Préparation:

Coupez les betteraves en morceaux, pelez et dégermez l'ail.

Dans le bol du mixeur, mettez vos betteraves, l'ail, versez le bouillon petit à petit, mixez pendant plusieurs minutes.

Ajoutez la cuillère à soupe de vinaigre balsamique, le yaourt, salez et poivrez et mixez à nouveau quelques secondes.

Mettez votre velouté au réfrigérateur pour 1 h minimum, juste avant de servir, ciselez la ciboulette et parsemez sur vos veloutés.

Soupe de patates douces



Ingrédients:

1 litre de bouillon de volailles
400 gr de patates douces
125 gr de purée de tomates
1 oignon
40 gr de beurre
Persil frais
Sel et poivre

Préparation:

Faites chauffer le bouillon de volaille. Entre temps, pelez les patates douces et coupez-les en fines rondelles. Ajoutez-les au bouillon lorsque celui-ci est à ébullition. Laissez cuire pendant 20 minutes. Pelez l'oignon et émincez-le. Faites le dorer dans le beurre. Ajoutez la purée de tomate et laissez cuire à feu doux 5 minutes. Versez la préparation précédente dans le bol d'un mixeur. Ajoutez-y les rondelles de patates douces que vous récupérez à l'aide d'une écumoire. Mixez le tout pour obtenir une purée fine. Transférez la purée dans une casserole et diluez-la avec le bouillon de volailles jusqu'à consistance voulue. Assaisonnez avec le sel et le poivre. Servez la soupe bien chaude avec un peu de persil.

Soupe de poireaux, lait de coco et curry



Ingrédients:

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 oignon

1 kg de poireaux

Sel, poivre

2 (grosse) c. à soupe de curry

40 cl de lait de coco

Pour décorer :

Coriandre

Cacahuètes

Préparation:

Couper le poireau en rondelles et émincer l'oignon. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une marmite puis faire revenir les oignons et les poireaux.

Assaisonner avec du sel du poivre et du curry et bien faire revenir le tout avant d'ajouter du lait de coco et laisser mijoter un peu.

Couvrir les poireaux d'eau et laisser cuire 30 à 35 minutes. Mixer la soupe en fin de cuisson.

Et voilà, c'est prêt ! Vous pouvez saupoudrer la soupe de cacahuètes et de feuilles de coriandre.

Velouté de butternut & carotte



Ingrédients:

1 courge butternut (800gr)
2 carottes
1 oignon
1 cube de bouillon volaille
2 c à s de crème fraîche
Huile d'olive
Sel, poivre
Curry

Préparation:

Faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon émincé ainsi que les carottes et la courge butternut préalablement épluchées et coupées en dés.

Couvrir d'eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.

Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la crème, mixer le tout, saler et poivrer.

Velouté de butternut chorizo noix



Ingrédients:

600 g de courge butternut (ou autre courge)

60 g de chorizo

8 tranches fines

1 oignon

2 cuil à soupe de crème fraîche

1 cuil à soupe d'huile d'olive

Un brin de coriandre

1 cube bouillon (volaille ou légumes)

2 pincées de curcuma

4 noix

Sel, poivre

Préparation:

Faites revenir l'oignon émincé avec la butternut épluchée et coupée en cubes dans l'huile d'olive.

Versez de l'eau avec un bouillon cube à la hauteur. Poivrez. Faites cuire 20 min environ.

Mixez le tout puis ajoutez le curcuma et la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement.

Émincez le chorizo et faites griller à sec 2 min à la poêle. Concassez les noix.

Répartissez le velouté de butternut dans les verrines. Déposez le chorizo grillé, les morceaux de noix et parsemez de coriandre. Décorez avec les tranches de chorizo au préalable passées rapidement sous le grill du four.

Velouté de carottes



Ingrédients:

100 g d'oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à café d'huile d'olive
750 g de carottes
1 pincée de poivre
1 cuillère à café de curry
3 pincées de noix de muscade
1 cube de bouillon de volaille
800 g d'eau
4 portions de vache qui rit

Préparation:

Mettre dans le bol, 100 g d'oignons coupés en deux et 1 gousse d'ail
Mixer 5 secondes à vitesse 5.
Racler les bords avec la spatule.
Ajouter 1 cuillère à café d'huile d'olive
Puis cuire 5 minutes à 110°C vitesse 1 sans le gobelet doseur
Ajouter 750 grammes de carottes coupées en morceaux, 1 pincée de poivre (à ajuster en fonction des goûts), 1 cuillère à café de curry, 3 pincées de noix de muscade moulue, 1 cube de bouillon de volaille dégraissé et 800 grammes d'eau.
Cuire 25 minutes à 100°C vitesse 1.
Ajouter 4 portions de vache qui rit
Puis mélanger 1 minute à vitesse 6 et augmentez progressivement la vitesse jusqu'à 10.

Velouté de carottes et sa chips de lard croustillante



Ingrédients:

500 gr de carottes
½ litre de bouillon de volaille
40 cl de lait
10 cl de crème liquide
2 tranches de poitrine fumée
Sel, poivre
Quelques noix

Préparation:

Faire revenir quelques minutes dans l'huile d'olive les carottes préalablement découpées en rondelles.
Ajouter le bouillon et laisser cuire à couvert pendant une vingtaine de minutes.
Verser le lait, et la crème puis assaisonner. Laisser chauffer 5 minutes de plus.
Mixer le tout.
Préparer les chips de lard : Enfourner les tranches de poitrines fumées à 180 C pendant 8-10 min.
Eponger avec du papier absorbant.
Au moment de servir, décorer avec une chips de lard et quelques cerneaux de noix

Velouté de courge butternut irratable



Ingrédients:

½ courge butternut
1 oignon
1 cube de bouillon
70 ml de crème liquide
Beurre
Eau

Préparation:

Évidez la courge, pelez-la et coupez-la en morceaux grossiers.

Dans une grande casserole, faites fondre du beurre. Faites-y revenir l'oignon émincé, et ajoutez les cubes de butternut.

Faites revenir le tout pendant environ 5 minutes, puis couvrez d'eau. Ajoutez le cube de bouillon, salez, poivrez, et portez à ébullition.

Une fois que le mélange bout, couvrez et laissez cuire 25 minutes à feu moyen.

Mettez le tout dans le blender, et ajoutez la crème liquide que vous aurez préalablement fait chauffer. Mixez finement.

Velouté de potimarron



Ingrédients:

200 gr de potimarron
1.5 pommes de terre (moyennes)
133ml de crème légère
1.5 c à s d'huile de tournesol
0.5 c à c de poivre
0.5 c à c de sel
0.5 poireau

Préparation:

Couper le poireau et les pommes de terre.

Couper le potimarron à la moitié et retirer les pépins.

Le couper en lamelles, puis en morceaux.

Allumer la plaque sur feu moyen.

Dans une petite marmite, faire cuire l'huile de tournesol et les morceaux de poireau.

Ajouter les morceaux de pommes de terre, de potimarron, du sel, du poivre et mélanger durant 3 minutes.

Ajouter de l'eau jusqu'à ce que le mélange soit couvert.

Mettre un couvercle et laisser cuire pendant 30 minutes.

Pour vérifier la cuisson des légumes, les piquer à l'aide d'un couteau. Ils doivent être tendres.

Verser le mélange dans un mixeur. Mixer.

Ajouter la crème légère. Mixer de nouveau.

Velouté de potiron et carottes



Ingrédients:

1 kilo net de potiron (sans la peau ni les graines)

400 g de carottes

1.5 grosses pommes de terre

1 oignon

1 gousse d'ail

0.5 litre de lait

0.5 litre de bouillon de volaille

Sel et poivre

Muscade

80 ml de crème semi-épaisse (facultatif)

Préparation:

Éplucher l'oignon, l'émincer et le faire fondre dans une cocotte avec une cuillère d'huile d'olive.

Éplucher et laver tous les légumes et les découper en gros dés sauf les carottes coupées en rondelles.

Lorsque l'oignon est un peu fondu, rajouter tous les légumes ainsi que l'ail et rajouter le bouillon de volaille et le lait. Saler, poivrer, muscader.

Porter à ébullition et maintenir un petit bouillon pendant environ 40 minutes.

Mixer le plus finement possible, vérifier l'assaisonnement et rajouter la crème fraîche si vous le désirez.

Crème de chou-fleur, coco et saumon fumé



Ingrédients:

½ chou-fleur
40 cl de lait de coco
2 tranches de saumon fumé
Graines de sésame

Préparation:

Laver le chou fleur et le couper en petits morceaux.

Le mettre dans une casserole et ajouter le lait de coco. Laisser cuire 35 minutes sur feu moyen.

Une fois cuit, mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeur.

Disposer la crème de chou-fleur / coco dans des bols et parsemer des morceaux de saumon fumé ainsi que des graines de sésame.

Velouté de courgettes au kiri



Ingrédients:

700 gr de courgettes

1 oignon

4 portions de kiri ®

1 cube de bouillon de volaille

1 gousse d'ail

Sel, poivre

Huile d'olive

Préparation:

Faire revenir dans l'huile d'olive : l'oignon émincé, la gousse d'ail écrasée ainsi que les courgettes coupées en morceaux.

Couvrir d'eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.

Laisser mijoter à couvert 20 minutes. Ajouter les kiri, mixer le tout, saler et poivrer.

Soupe froide à la pastèque et à la tomate



Ingrédients:

1240 gr de pastèque

320 gr de tomates cerises

2 c. à soupe d'huile d'olive

Pour servir :

Menthe

Huile d'olive

Préparation:

Couper grossièrement la pastèque et mettre les morceaux dans un blender. Ajouter les tomates cerises lavées et la cuillère d'huile d'olive et mixer.

Verser la soupe dans un bol, ciseler de la menthe par-dessus et verser un filet d'huile d'olive.

Velouté de marrons et sa brochette de foie gras



Ingrédients:

1 boîte de marrons entiers
10 cl de crème fraîche
1 cube de bouillon
1 bloc de foie gras

Préparation:

Dans une casserole, mettre 500 ml d'eau. Y ajouter les marrons entiers préalablement égouttés et le cube de bouillon. Réserver quelques marrons pour la décoration.
Laisser cuire pendant 15 minutes. Mixer le tout. Rajouter la crème fraîche tout en continuant de mixer.
Parsemer quelques morceaux de marrons dans le velouté.
Couper le foie gras en dés et élaborer les brochettes.

Servir le velouté bien chaud et le foie gras bien frais: le contraste n'en sera que meilleur.

Velouté Potiron & Châtaignes



Ingrédients:

500 gr de potiron
250 gr de châtaignes
200 gr de pommes de terre
1 oignon
½ litre de bouillon de volaille
20 cl de lait
Sel, poivre

Préparation:

Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé, les châtaignes, les pommes de terre et le potiron préalablement épluchés et découpés en morceaux.
Ajouter le bouillon et laisser cuire à couvert pendant une vingtaine de minutes.
Verser le lait et mixer le tout. Saler et poivrer.

Velouté de potiron au lait de coco



Ingrédients:

200 g de potiron
40 cl de lait de coco
10 cl de crème fraîche
½ L d'eau
1 bouillon cube de volaille
Curry
Sel, poivre

Préparation:

Enlevez la peau du potiron, le mettre dans une casserole/cocotte et couvrir d'½ L d'eau avec un bouillon cube.

Faire cuire 30 min.

Mixez

Ajoutez à la préparation ainsi obtenue, 40 cl de lait de coco et 10 cl de crème fraîche.

Ajouter le curry, le sel et le poivre (et si on le désire un peu de noix de muscade)

Soupe d'épinards, brocolis et œuf poché



Ingrédients:

1 brocoli (entier)
200 grammes de feuilles d'épinard
3 pommes de terre
5 œufs
Sel, poivre

Préparation:

Faites bouillir 2 litres d'eau salée.

Pendant ce temps préparez vos légumes. Découpez les têtes de vos brocolis et jetez le pied. Rincez vos feuilles d'épinard à l'eau froide. Epluchez vos pommes de terre et coupez-les en petits morceaux.

Faites cuire vos légumes pendant une vingtaine de minutes.

Videz de l'eau, afin qu'il n'en reste qu'à hauteur des légumes. Mixez au blender, ou avec un mixeur plongeant. Salez et poivrez.

Pour l'œuf poché, faites bouillir un litre d'eau (surtout pas de sel, c'est ce qui empêche la formation de la coque du blanc). Une fois à ébullition, diminuez le feu. Plongez votre œuf (avec sa coquille) 10 secondes dans l'eau chaude, sortez-le et cassez-le au centre de la casserole, puis laissez cuire 3 minutes.

Grâce aux 10 secondes de cuisson, pas besoin de tour de main pour que l'œuf ait sa couronne blanche, elle se forme toute seule.

Déposez chaque œuf sur la soupe et dégustez !

Velouté de potimarron et basilic



Ingrédients:

1 potimarron
4 pommes de terre
3 carottes
5 feuilles de basilic
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 cuillère à café d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation:

Faites bouillir un litre d'eau salée.

Épluchez vos pommes de terre, vos carottes et le potimarron (pour plus de facilité, découpez ce dernier en quatre, puis épluchez).

Coupez vos légumes en morceaux (pas trop petits) et plongez les dans l'eau bouillante, laissez cuire pendant une vingtaine de minutes.

Enlevez les $\frac{2}{3}$ de l'eau. Dans un blender (ou à l'aide d'un mixeur plongeant), réalisez votre velouté en mixant.

Ajoutez le basilic ciselé, la crème fraîche, le sel et le poivre et mélangez une dernière fois.

Dressez dans des bols avec un trait d'huile d'olive, et si vous avez d'autres feuilles de basilic, vous pouvez les utiliser pour la décoration.

Velouté froid de pomme de terre à la ciboulette



Ingrédients:

6 pommes de terre (moyennes)
13g de beurre
0.5l de bouillon de volaille
20cl de crème épaisse
0.5 bouquet de ciboulette
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation:

Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles.

Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire revenir les rondelles pendant 5mn.
Saler poivrer et arroser de bouillon de volaille.

Porter à ébullition, baisser le feu et couvrir.
Laisser cuire doucement pendant 40mn puis mixer en ajoutant la crème.

Laisser refroidir à température ambiante.
Répartir dans les verrines et réfrigérer pendant 12h00.

Avant de servir ajouter un filet d'huile d'olive et saupoudrer de ciboulette ciselée.