

Atelier cuisine : soupes

Février 2024

Cuisinier.e.s : Afou, Mariam, Denise, Mauricette, Joseph, Clémentine, Céline

Chef.fes : Ivonne - A la photo : Eva

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Bouillon de légume épices et herbes à la cocotte-minute

Ingrédients : 1 carotte, 1 poireau, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de persil, 1 branche de céleri, 2 feuilles de laurier, 1 branche de thym, 2 clous de girofle, 1 bâton de cannelle, 4 gousses de cardamome verte, 2 cc de graines de fenouil, 1 cc de graines de cumin, 1 cc de curcuma, 1 cc de gingembre, Huile d'olive, sel, ficelle de cuisine

Éplucher la carotte. Nettoyer le poireau en retirant les premières feuilles et en l'incisant. Nettoyer le bouquet de persil conserver les tiges et les feuilles. Ficeler ensemble persil, poireau, branche de persil et carotte. Ciseler grossièrement l'oignon. Dégermer la gousse d'ail. Dans la cocotte-minute faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive avec 2 cc de sel. Ajouter les épices. Ajouter 1,2 litre d'eau bouillante. Porter à ébullition durant environ 5 minutes et écumer les impuretés éventuelles. Fermer la cocotte-minute et laisser à feu fort. Une fois que la vapeur sort de la valve laisser cuire 30 min.



Velouté de chou fleur et panais aux épices

Ingrédients : 1 petit chou-fleur (700 à 800 g de fleurettes), 1 panais, 1 l de bouillon de légumes aux épices, sel, 1 cc d'épices mélangées (poivre, muscade, cumin, girofle, cardamome, cannelle), 1 CS de purée d'amande blanche

Laver, ôter les feuilles vertes et les le pied. Découper le chou-fleur en fleurettes le faire cuire à feu doux dans 1 litre d'eau à couvert, éplucher le panais. Lorsque le bouillon de légumes est prêt égoutter le chou-fleur et le remettre à cuire dans 1l de bouillon environ 30 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre

Sortir du feu et mixer pour obtenir une soupe bien crémeuse. Ajouter la purée d'amande, les épices, le sel et mixer à nouveau. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Remettre à chauffer sur feu doux et couvert jusqu'au moment de servir. Décorer d'une pincée de curcuma et de muscade.



Soupe Turque au Riz

Ingrédients : 1/4 verre de riz, 750 ml d'eau chaude, 1 yaourt nature, 1 jaune d'œuf, 1/2 CS bombée de farine, 1 grosse noix de beurre, 1 CS de menthe sèche hachée, sel

Pour commencer, versez le riz dans votre casserole, puis versez l'eau chaude et salez. Il ne faut pas rincer le riz, car c'est l'amidon qui va donner de l'onctuosité à la soupe. Laissez bouillir quelques instants jusqu'à ce que le riz soit mi-cuit, puis retirez du feu. Dans un bol, mélangez au fouet le yaourt, le jaune d'œuf et la farine. Prenez une ou deux louches de soupe chaude pour les verser dans le bol et mélangez. Cette étape permet de diluer la farine pour ne pas avoir de grumeaux, mais aussi d'éviter que le yaourt tourne sous l'effet d'un changement brutal de chaleur. Versez l'ensemble du mélange dans la casserole et laissez cuire sur feu moyen durant 15 minutes. Dans une petite casserole à part, faites fondre le beurre, y ajoutez la menthe séchée et laissez revenir quelques instants. Versez une partie dans la soupe, gardez le reste pour le service. Versez dans des bols et ajoutez une cuillère de beurre fondu à la menthe.



Soupe vietnamienne banane, coco, citron vert, tapioca

Ingrédients : 1L de lait de coco, 2 bananes, 80 g de perles de tapioca, 2 sachets de sucre vanillé, 100 g de sucre, 1/2 cc de cannelle, 1 citron vert

Faites chauffer le lait. Dès l'ébullition, ajoutez le tapioca et réduisez le feu. Laissez cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez le lait de coco, le sucre et le sucre vanillé, le zeste de citron vert et la cannelle, laissez cuire 10 à 15 minutes. Épluchez les bananes, coupez en fines rondelles, pressez le citron vert et versez le tout dans la préparation. Laissez mijoter 5 minutes. Servez chaud avec éventuellement un peu de noix de coco râpée torréfiée.

