

- Les recettes de Lili -



**21 SOUPES POUR
PRESERVER
VOTRE EQUILIBRE
NUTRITIONNEL**



*"Il n'est jamais trop tard pour faire le Plein de
Santé et se sentir en Pleine Forme"*





QUELQUES MOTS ... DE LILI

La soupe ... elle n'a pas dit son dernier mot !

Nos papilles gustatives se souviennent sans nul doute de la soupe extraordinaire qui ouvrait le repas autour de la table familiale.

Sans chichis, elle faisait parti intégrante du repas, même si parfois, nous la mangions par obligation.

Les livres de cuisine, aussi anciens soient-ils, regorgent de recettes, et la soupe se décline en potage, velouté, bouillon...

Mais la fameuse soupe de grand-maman ...

Celle qui n'existe dans aucun livre de recettes, celle que personne n'a jamais aussi bien réussie, celle qui rappelle les moments de l'enfance ...

Où puis-je la trouver ?

Je vous propose ici quelques soupes, mais pas celle qui a le goût de votre enfance !

Juste quelques soupes pour se rappeler que les fruits et légumes sont la base de notre équilibre alimentaire. Et puis qui sait, nos soupes d'aujourd'hui laisseront peut-être un souvenir unique et indélébile à nos enfants, petits-enfants...

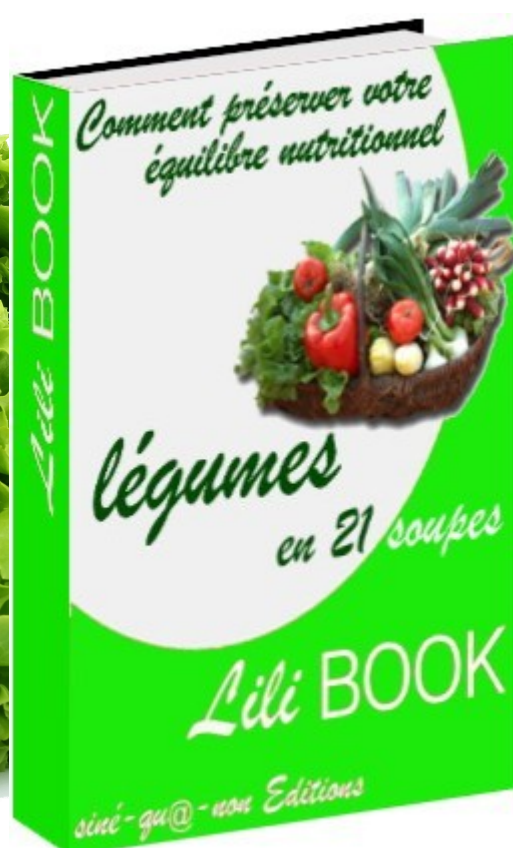
Alors prenons quelques bases de recettes, et surtout laissons l'imagination faire le reste... !

Lili






 siné-qu@-non
 Editions



Je vous offre cet ebook avec plaisir !
 Il fait parti de la collection "Lili BOOK" dont les droits appartiennent à
 Siné-qu@-non Éditions.

Contact : editions@sine-qua-non.fr
 Vous pouvez le télécharger, l'imprimer pour votre usage personnel, l'offrir,
 sans en modifier son contenu. Vous ne pouvez pas le vendre.





Table de matières interactive

Cliquez sur la recette de soupe pour atteindre la page ...

<u>COMMENT AVOIR UN BON EQUILIBRE NUTRITIONNEL ET LE PRESERVER ?</u>	<u>5</u>
<u>SOUPE POUR LES ENFANTS</u>	<u>7</u>
<u>SOUPE AUX LEGUMES</u>	<u>7</u>
<u>SOUPE AUX POIREAUX</u>	<u>8</u>
<u>SOUPE DE POIREAUX / POMMES DE TERRE</u>	<u>8</u>
<u>SOUPE DE MAI</u>	<u>9</u>
<u>SOUPE A L'OSEILLE</u>	<u>9</u>
<u>SOUPE AU POURPIER ET A L'OSEILLE</u>	<u>10</u>
<u>SOUPE AUX ARTICHAUTS</u>	<u>10</u>
<u>SOUPE A L'OIGNON GRATINEE</u>	<u>11</u>
<u>SOUPE FROIDE A LA TOMATE</u>	<u>11</u>
<u>SOUPE AUX HARICOTS BLANCS</u>	<u>12</u>
<u>SOUPE MARAICHERE</u>	<u>12</u>
<u>CREME DE LEGUMES</u>	<u>13</u>
<u>SOUPE D'ORTIES BLANCHES AU LAIT</u>	<u>13</u>
<u>SOUPE D'ORGE</u>	<u>14</u>
<u>SOUPE AUX LEGUMES SECS</u>	<u>14</u>
<u>SOUPE AUX CHOUX</u>	<u>15</u>
<u>SOUPE AUX LENTILLES ET AUX CEPES</u>	<u>15</u>
<u>SOUPE DE LENTILLES ET HERBES AROMATIQUES</u>	<u>16</u>
<u>SOUPE AUX PETITS NAVETS GLACES</u>	<u>16</u>
<u>SOUPE POUR MAIGRIR</u>	<u>17</u>





COMMENT AVOIR UN BON EQUILIBRE NUTRITIONNEL ET LE PRESERVER ?

Les fruits et légumes sont source de vitamines et de minéraux pour le corps, et l'idéal est de manger entre 5 et 10 fruits et légumes différents par jour, les campagnes publicitaires ne manquent pas sur le sujet.

Le site [10 par jour](#) vous donne de précieux conseils à ce propos, ou encore, [manger, bouger](#), le site de la nutrition santé et plaisir. N'hésitez pas à les consulter.

Les experts nous recommandent de consommer entre 400 et 800 g de fruits et légumes chaque jour, répartis sur chaque repas, ce qui représente entre cinq et 10 portions par jour.

Une portion de fruits ou de légumes correspond à environ 80 g.

Calculons ensemble

400 g par jour, c'est le seuil minimum à atteindre pour les faibles consommateurs de fruits et légumes, soit 5 portions par jour de fruits ou de légumes ...

Réfléchissez un instant, vous consommez des fruits et des légumes, mais consommez-vous réellement l'équivalent de 400 g minimum requis que les experts nous recommandent pour conserver une bonne santé ?

800 g par jour, c'est l'objectif à atteindre pour les consommateurs moyens de fruits et légumes.

Pourquoi est-ce si important ?

Pour conserver une bonne santé, pour aider nos enfants à grandir de façon équilibrée, pour nous aider à mieux vieillir, à se sentir plein d'énergie ... quel que soit notre âge, quel que soit le rythme de notre vie ...

Les fruits et légumes sont peu caloriques, et apportent fibres, vitamines, micro nutriments, antioxydants, nécessaires pour protéger notre organisme contre certaines maladies, pour faire le plein de santé.





Jouer la variété

Chaque fruit ou légume a sa propre particularité nutritionnelle. Par exemple l'orange est riche en vitamine C, le persil est riche en fer...

La variété est indispensable pour la santé, afin que le corps dispose de sa ration quotidienne sans surcharge, ni carence. Il s'agit de jouer sur la complémentarité des fruits et des légumes.

Quelques idées pour jouer sur la variété : associez différents fruits et légumes dans un même plat, comme les salades composées, les soupes, jardinières de légumes, la salade de fruits frais, les cocktails de fruits, et bien sûr les herbes aromatiques (ail, oignons, échalote, ciboulette...) pour compléter les apports nutritionnels, donner du goût et de la couleur.

Varions donc les plaisirs !

Les bienfaits de la soupe

1. **Chaleur** : l'hiver est propice à la consommation de soupe, elle réchauffe et réconforte
2. **Fraîcheur** : l'été, une soupe glacée rafraîchit et désaltère
3. **Hydratation** : lorsqu'on ne boit pas suffisamment, elle réhydrate l'organisme pour favoriser l'élimination des déchets et toxines
4. **Apport nutritionnel** : minéraux, vitamines, fibres ... Pour améliorer la capacité de l'organisme à résister aux agressions de toutes sortes.
5. **Apport calorique** : la soupe est idéale pour la ligne (30 à 50 Kcal aux 100 g) car elle limite l'apport calorique global

La soupe fait-elle maigrir ?

Les personnes qui consomment régulièrement de la soupe ont un indice de masse corporelle moins élevé que ceux qui n'en consomment pas. Mais la soupe ne fait pas maigrir.

En revanche, prise en début de repas, elle permet de limiter la quantité d'aliments que nous mangeons ensuite, en arrivant plus rapidement à satiété.

La soupe est donc idéale lorsque l'on fait attention à sa ligne, et permet de limiter l'apport calorique global.

Décidément, la soupe n'a pas dit son dernier mot !





SOUPE POUR LES ENFANTS

1 kilo de courgettes, 2 cubes de bouillon de poule, 4 portions de "vache qui rit", poivre



Épluchez les courgettes et coupez-les en rondelles.

Les couvrir d'eau et ajoutez les cubes de bouillon, faites bouillir, puis ralentir le feu et cuire 15 minutes environ.

Quand les courgettes sont cuites, arrêtez l'ébullition, diluez les «vache qui rit», passez le tout au mixeur.

Vous pouvez remplacer "la vache qui rit" par du "Kiri".

Pour les adultes, vous pouvez remplacer "la vache qui rit" par du gruyère râpé et 15 cl de crème fraîche. On peut aussi ajouter une botte de fenouil en morceaux cuits avec les courgettes.

SOUPE AUX LEGUMES

Choisissez vos légumes ... à volonté

Des carottes, des poireaux, des oignons, quelques feuilles de chou ... un bouillon de légumes ...

Préparez et coupez tous ces légumes en morceaux, faites les revenir dans un peu de beurre pour qu'ils prennent une jolie couleur, n'oubliez pas de remuer et lorsqu'ils sont un peu colorés, couvrez-les d'eau, un peu de sel, faites cuire à couvert pour que l'arôme des légumes soit concentré ; lorsque les légumes sont cuits, ajoutez-y du bouillon de légumes ... mixez, ou pas...



Soupe de légumes

Laissez parler votre imagination et dégustez ...





SOUPE AUX POIREAUX

2 poireaux, 1 échalote, 1 cuillère à soupe de farine, 1 l d'eau, sel, crème fraîche, 1 jaune d'œuf

Lavez et coupez les poireaux en tronçons, puis faites les revenir avec l'échalote dans un peu de beurre.

Après quelques minutes, saupoudrez l'ensemble de farine et ajoutez peu à peu l'eau chaude salée en ne cessant de remuer afin d'éviter la formation de grumeaux



Préparation des poireaux

Laissez cuire cinq minutes. Passez au moulin à légumes. Vous pouvez ajouter la crème fraîche et le jaune d'œuf.

SOUPE DE POIREAUX / POMMES DE TERRE

1 botte de poireaux, des pommes de terre, 1 oignon, 1 bouquet garni



Poireaux

Épluchez et nettoyez quelques poireaux, les ciseler en rondelles, puis faites les revenir avec un bon morceau de beurre pour qu'ils prennent une jolie couleur blonde.

Recouvrez-les avec de l'eau ou du bouillon, puis coupez en rondelles quelques pommes de terre que vous ajoutez aux poireaux.

Ajoutez un bouquet garni et pourquoi pas un oignon que vous pouvez faire revenir avec les poireaux.





SOUPE DE MAI

3 pommes de terre, 3 carottes, 2 poireaux, 1 cœur de laitue, quelques feuilles de chou, 250 g de petits pois, 125 g d'oseille, cerfeuil, 2 l d'eau

Coupez les pommes de terre, les carottes en tranches, les poireaux, l'oseille, le cœur de laitue, les feuilles de chou, les pois frais, le cerfeuil.

Recouvrez avec 2 l d'eau chaude salée, quand le tout est cuit, passez au moulin à légumes.

Poivrez et salez.



**Fruits et légumes,
indispensables pour la santé**

SOUPE A L'OSEILLE

1 botte d'oseille, farine, 3 œufs, crème fraîche



Oseille

Préparez une bonne poignée d'oseille, ciselez-la un peu.

Mettez un bon morceau de beurre dans une casserole sur le feu, ajoutez votre oseille, tournez quelques minutes, le temps de la laisser fondre, ajoutez un peu de farine, tournez le tout ensemble deux ou trois minutes.

Recouvrez vos légumes avec de l'eau, et salez.

Faites une petite liaison de deux ou trois jaunes d'œufs délayés avec la crème ou du lait.

Vous pouvez ajouter un peu de vermicelles, de la crème fraîche...





SOUPE AU POURPIER ET A L'OSEILLE

(Recette Auguste Hélie "Traité général de la cuisine maigre")



Pourpier

Préparez votre pourpier et votre oseille et ciselez-les, puis faites revenir quelques minutes avec un bon morceau de beurre, ajoutez un peu de farine en remuant ; mouillez votre soupe avec de l'eau, salez ; vous pouvez faire une liaison avec deux ou trois jaunes d'œufs.

Vous pouvez ajouter des feuilles de salade, du cerfeuil, du céleri, du persil, autant de légumes verts que vous avez sous la main, pour fabriquer une soupe aux herbes.

SOUPE AUX ARTICHAUTS

6 artichauts, 3 échalotes, 2 feuilles de laurier, 1 citron, 1 l de bouillon de volaille, huile d'olive

Nettoyez les artichauts, éliminez les feuilles externes les plus dures. Éliminez les pointes, coupez-les et retirez le foin (la barbe).

Coupez les cœurs en tranches très fines et faites les tremper dans une eau additionnée de jus de citron.

Épluchez et émincez les échalotes. Mettez-les dans une casserole et faites les blondir dans de l'huile d'olive.

Ajoutez les feuilles de laurier coupées en deux et faites revenir les cœurs d'artichauts.

Couvrez l'ensemble de bouillon et portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire à feu moyen pendant environ 1h. Ajoutez du poivre.



Artichaut





SOUPE A L'OIGNON GRATINEE

500 g d'oignons émincés, du bouillon, un peu de farine, gruyère râpé, quelques tranches de pain

Faites blondir les oignons émincés dans un bon morceau de beurre. Lorsqu'ils ont pris une jolie couleur, les saupoudrer d'un peu de farine que vous laissez blondir à son tour. Ajoutez enfin le bouillon.



Oignon

Ne pas saler.

Faites griller des tranches fines de pain dont vous garnissez un plat creux, puis versez la soupe à l'oignon.

Saupoudrez ensuite de gruyère râpé, et placez le plat sous le gril afin de gratiner votre soupe.

SOUPE FROIDE A LA TOMATE

2 kilos de tomates bien mûres, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 branches de thym, 1 feuille de laurier, 1 petite branche de romarin, 2 gousses d'ail, 1 oignon

Lavez les tomates, ôtez leur le pédoncule. Coupez en quartiers et faites cuire à feu moyen dans un peu huile d'olive avec le thym, le laurier, le romarin, l'ail et l'oignon émincés. Salez et poivrez.

Laissez bien réduire, un peu à découvert, afin que le parfum soit accentué. Ôtez les herbes, puis moulinez les tomates, passez au chinois ou au tamis et mettez la soupe au réfrigérateur.

Servez-la très froide, avec de la feta émietée et des petits croûtons aillés.



Tomate





SOUPE AUX HARICOTS BLANCS

750 g de haricots blancs, 500 g de poireaux, sel, poivre, ail, laurier, thym, cerfeuil, persil, beurre demi-sel



Haricots blancs

Faites tremper les haricots blancs pendant 12h.

Coupez les poireaux, faites les revenir dans du beurre.

Faites cuire les haricots blancs dans 3l d'eau avec le laurier, le thym et l'ail.

Mélangez le tout et laissez mijoter 2h30. Mettre à feu vif jusqu'à bouillonnement.

Salez, poivrez, ajoutez cerfeuil et persil finement haché et un morceau de beurre.

SOUPE MARAICHERE

1 os de veau, 6 carottes, 3 navets, 3 poignées de haricots verts, 1 courgette, 3 branches de céleri, 3 pommes de terre, 1 oignon, 4 tomates, 2 cuillères d'huile, cerfeuil, sel

Mettre l'os de veau à l'eau froide dans un faitout. Faites bouillir et écumez. Salez.

Après 1h d'ébullition, ajoutez les légumes épluchés, lavés et coupés en petits morceaux, sauf les tomates.

Continuez la cuisson encore 30 minutes.

Faites revenir 10 minutes dans une poêle avec deux cuillères d'huile les tomates pelées, épépinées et concassées. Les ajouter au bouillon pour 15 minutes.

Moulinez les légumes, et parsemez de pluches cerfeuil.



Les légumes de saison





CREME DE LEGUMES

Pour deux personnes : 200 g de petits pois nouveaux, 110 g de pain complet grillé, 2 cuillères à soupe de crème, 1 cuillère à soupe de parmesan, 2 pommes de terre, 2 oignons, 1 cuillère à soupe huile d'olive, des feuilles de menthe, 1/2 citron, sel



Petits Pois

Écossez les petits pois et mettez-les dans une casserole avec les pommes de terre émincées et les oignons hachés. Ajoutez l'huile et l'eau en quantité suffisante, une pincée de sel et laissez cuire pendant au moins 20 minutes.

Mettez de côté une louche de petits pois et mixer le reste. Remettez le tout dans une casserole y compris les petits pois entiers et faites cuire.

Coupez le pain complet en forme de croûtons. Incorporez le parmesan râpé dans la soupe, puis la crème fraîche et quelques feuilles de menthe. Laissez refroidir et servez la soupe accompagnée des croûtons de pain frottés avec le citron et quelques feuilles de menthe fraîche.

Cette recette est un plat unique, riche et nourrissant, qui contient un taux élevé de protéines végétales, pauvre en matières grasses. C'est un excellent apport en sels minéraux et en vitamines.

SOUPE D'ORTIES BLANCHES AU LAIT

(Recette Auguste Hélie "Traité général de la cuisine maigre")

Prenez une bonne poignée de jeunes orties blanches épluchées et lavées ; hachez-les grossièrement, mettez-les dans une casserole avec un bon morceau de beurre, comme pour une soupe à l'oseille ; la mouiller avec du lait bouillant ; salez légèrement, faites cuire doucement ; préparez le pain dans la soupière, versez-y votre soupe, couvrez la soupière et servez.



Orties





SOUPE D'ORGE

30 g d'orge perlé, 200 g de légumes (carottes, céleri, oignon, blettes, courgettes, pommes de terre, pois chiche, haricots, lentilles, et tomates), 5 ml huile d'olive, persil, sauce au soja, sel



Orge

Faites cuire l'orge dans une eau salée pendant 30 minutes.

Ajoutez les légumes coupés en petits morceaux et terminez la cuisson. Assaisonnez avec le hachis de persil frais et une demi-cuillère à café de sauce au soja.

Associée à une salade, cette recette constitue un repas complet.

SOUPE AUX LEGUMES SECS

300 g de différents légumes secs, 80 g d'orge, 100 g de purée de tomates, 1/2 oignon, 1 bouquet de sauge, 1 gousse d'ail, 1 l de bouillon de volaille, 3 cuillères à soupe huile d'olive

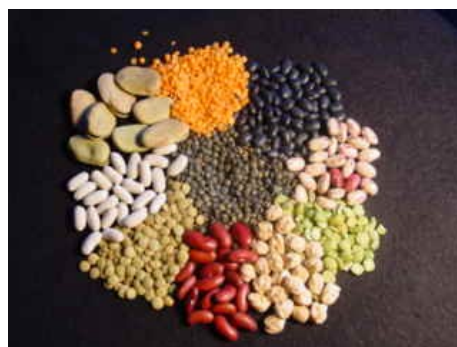
Faites tremper les légumes secs dans de l'eau froide pendant environ 12h.

Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau. Ajoutez les feuilles de sauge et la gousse d'ail. Faites cuire pendant 2h à feu moyen en rajoutant éventuellement de l'eau.

Dans la dernière demi-heure, incorporez l'orge. Éliminez la gousse d'ail et la sauge.

Dans une autre casserole, faites dorer l'oignon finement haché dans de l'huile ; en cas de besoin, mouillez en versant une louche de l'eau des légumes secs.

Ajoutez les légumes secs et faites cuire pendant 10 minutes, en ajoutant le bouillon, la purée de tomates et l'eau de cuisson des légumes secs.



Légumes secs

Faites reposer pendant 2h et servez avec un filet d'huile.





SOUPE AUX CHOUX

(Recette Auguste Hélie "Traité général de la cuisine maigre")

Prenez un beau chou vert, enlevez les grosses cotes ; après avoir bien lavé les feuilles, les essuyer sur un linge, mettre quelques feuilles les unes sur les autres et les ciseler très fines comme de la julienne ; faites revenir le chou ciselé avec deux oignons ciselés également.



Chou Vert

Remuez vos choux jusqu'à ce que ceux-ci fondent un peu et commencent à se colorer ; mouillez avec de l'eau ou du bouillon de légumes.

Lorsque les choux sont bien cuits, rajouter de l'eau ou du bouillon si nécessaire. Salez, poivrez.

SOUPE AUX LENTILLES ET AUX CEPES

300 g de lentilles, 200 g de cèpes, une gousse d'ail, un hachis de persil, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre

Faites tremper les lentilles dans une eau froide pendant environ 12h.

Nettoyez les champignons avec un petit couteau et éliminez les traces de terre à l'aide d'un chiffon humide. Émincez-les, pas trop finement.

Dans une casserole, faites dorer dans l'huile la gousse d'ail non pelée et ajoutez les lentilles égouttées et faites revenir.

Couvrez d'eau et faites cuire 2h à feu moyen, en ajoutant de l'eau si nécessaire.

Ajoutez les cèpes et faites cuire pendant environ 15 minutes.

Éliminez l'ail et ajoutez le persil ; mélangez et ajoutez une pincée de poivre. Servez après avoir assaisonné d'un filet d'huile d'olive.



Assortiment de Lentilles





SOUPE DE LENTILLES ET HERBES AROMATIQUES

300 g de lentilles, 1 pomme de terre, 1 gousse d'ail, 3 brins de romarin, 2 feuilles de laurier, 1 botte de persil haché, 3 cuillères à soupe huile d'olive, 1 l d'eau, poivre

Faites tremper les lentilles sèches dans une eau froide pendant 12h.

Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits dés.

Dans une casserole, faites revenir dans l'huile la gousse d'ail non pelée, les brins de romarin lavés et assemblés avec une aiguille pour ne pas les perdre pendant la cuisson, et le laurier. Ajoutez la pomme de terre, les lentilles égouttées ; faites mijoter et couvrez d'eau.

Faites cuire pendant 2h à feu moyen, en ajoutant éventuellement de l'eau.

Éliminez l'ail et le romarin, ajoutez le persil et une bonne pincée de poivre. Servez avec un filet d'huile d'olive.



Herbes Aromatiques

SOUPE AUX PETITS NAVETS GLACES

(Recette Auguste Hélie "Traité général de la cuisine maigre")



Navets

Taillez des navets en toute petite pousse d'ail, faites-les sauter avec un bon morceau de beurre et une cuillerée de sucre en poudre.

Lorsque vos navets sont d'une belle couleur, mouillez-les avec du bouillon de légumes ou de l'eau ; laissez-les cuire à couvert.

Lorsque vos navets sont bien cuits, mettez-les dans une petite casserole au bain-marie ; goûtez votre soupe de consommé de légumes, versez vos petits navets dans la soupière, le potage par-dessus, et servez avec quelques tranches de pain.





SOUPE POUR MAIGRIR

1/2 chou vert, 3 poireaux, 1 branche de céleri, 2 carottes, 6 tomates, 3 oignons, 3 poivrons, 1 navet, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni, 1 pomme de terre (pour la liaison), sel, poivre

Préparez tous les ingrédients et coupez-les en morceaux.

Dans une cocotte ou un grand faitout, mettre tous les ingrédients, couvrir avec de l'eau, poivrer et cuire pendant environ 1 h 30 à couvert.

Au bout des 90 minutes, retirez du feu et passez la soupe au mixeur pendant environ 2 minutes puis ajoutez un peu de sel (pas trop).



Pour finir...

Se déguste chaude ou froide, et surtout quand on a un petit creux !

BON APPETIT





Un peu de technique

Soupe : C'est le terme rustique du potage.

Potage : «aliments cuits au pot» XVIIIe siècle, connotations sophistiquées, le potage est servi chaud ou glacé.

Bouillon : le bouillon du pot-au-feu est le plus connu, c'est le liquide de cuisson des viandes ou des légumes où sont concentrés les saveurs et des parfums, il est une base de la cuisine, pour de nombreux plats.

Consommé : appellation de bouillon de bœuf, volailles, gibier, poissons, se consomme chaud glacé, parfaitement liquide et parfumé.

Velouté : lisse, onctueux, fait à partir d'un consommé monté au beurre, lié au jaune d'œuf, et à la crème fraîche, il peut être enrichi de viandes, poissons, légumes et servi avec des croûtons.

Crème : élaboré, raffiné, elle est faite de légumes mis en purée est liée à la crème fraîche.

Bisque : velouté lié au jaune d'œuf et à la crème, dont l'ingrédient principal est un crustacé.





siné-qu@-non SARL
capital 6000 €
RCS Lyon 498 855 030 - code APE 8559A

pour nous contacter

info@formation-sine-qua-non.com

www.formation-sine-qua-non.com

www.bibli-ebook.com

Découvrez l'ensemble de nos prestations
en cliquant le lien ci-dessous



<http://www.sine-qua-non.fr/Prestations/index.html>

