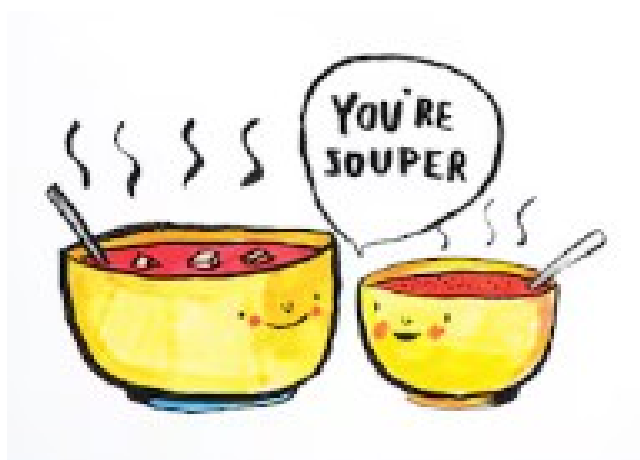


Ce carnet appartient à

« La vie est une soupe qui a le goût des ingrédients qu'on y met »...



Pour grandir, il faut manger de la SOUPE !!

Pour fêter cette semaine du goût 2025, nous allons nous intéresser à un plat incontournable et déclinable à l'infini : la soupe. On peut la trouver de toutes les couleurs ..., de toutes les textures... , la compléter de plusieurs manières...

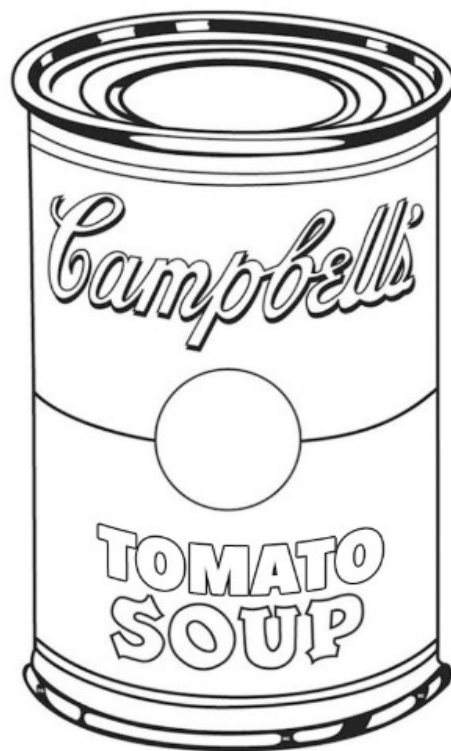
Et vous, quelle est votre soupe préférée ??

Voici une compilation des recettes de soupe préférées des super héros des GS-CP-CE2.





Andy Warhol et ses Campbell's' Soup



Quelques bons mots autour de la soupe ...



Quelques expressions françaises :

- | | | |
|--|---|--|
| « Arriver comme un cheveu sur la soupe » | • | • Etre complètement mouillé |
| « Cracher dans la soupe » | • | • Se mettre en colère facilement |
| « Etre soupe au lait » | • | • Dénigrer. Critiquer ce dont on tire avantage |
| « Etre trempé comme une soupe » | • | • Se sentir menacé |
| « Sentir la soupe chaude » | • | • Etre à contretemps, mal à propos |
| « Quel gros plein de soupe ! » | • | • Se montrer désagréable |
| « la soupe populaire » | • | • Garçon gros et stupide |
| « Faire la soupe à la grimace » | • | • Organisme qui distribue des repas gratuits |

La recette de Raphaël :

Velouté de légumes avec croûtons à l'ail:

300 g de pommes de terre
coupées en morceaux

100 g de tomate
coupée en deux

100 g de tomates concassées en conserve

80 g d'oignon
coupé en deux

1 gousse d'ail

400 g de légumes variés
(carottes, navets, poireaux par ex.), coupés en morceaux

2 brins de persil frais
équeutés

½ c. à café de sel

¼ - ½ c. à café de poivre moulu

600 g d'eau

20 g de beurre
20 g d'huile d'olive

Accompagnée de pain fromage



La recette de Léopold

La soupe Potiron Kiri

- 1kg Potiron
- 6 Portions de kiri
- 1 Pomme de terre
- Sel / Poivre

1. Pelez le potiron et grattez son centre avec une cuillère à soupe pour éliminer les graines et la chair trop fibreuse.
2. Pelez la pomme de terre et coupez-la en 4.
3. Coupez le potiron en gros dés et placez-les dans une grande casserole sur feu vif.
4. Couvrez d'eau, couvrez la casserole avec un couvercle, salez, poivrez, et laissez mijoter pendant 1 h.
5. En fin de cuisson, ajoutez les portions de Kiri et mixez longuement au robot plongeant. Rectifiez l'assaisonnement et servez cette soupe bien chaude.

(Avec des croûtons c'est encore meilleur !)

Et voici notre soupe favorite de l'hiver !





4



5'



20'



109

(par pers)

VELOUTÉ POTIRON ET LAIT DE COCO

mmmEat



700 g
potiron



8 g
curry poudre



20 cl
lait de coco



sel et poivre

- Epluche le potiron, coupe-le en cubes.
- Dépose-les dans une cocotte, ajoute le curry et le lait de coco.
- Complète avec de l'eau pour recouvrir les légumes.
- Sale, poivre et porte à ébullition.
- Baisse le feu et laisse mijoter pendant 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixe et sers !



La recette de Rafael

La soupe à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de tomates pelées
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- sel + poivre

Etapes :

- 1) Epluchez les pommes de terre, les carottes et l'oignon.
- 2) Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole avec 800 ml d'eau + du sel + du poivre
- 3) Laissez cuire 10 à 15 minutes
- 4) Mixez le tout puis ajoutez de la crème fraîche.
- 5) Si vous êtes gourmand comme moi, vous pouvez ajouter du fromage râpé dans votre bol de soupe.
- 6) REGALEZ-VOUS !!!!!
- 7) signé Rafael



La recette de Justine et de Jade

Velouté de potimarron et pommes de terre

Ingrédients :

- 2 oignons hachés
- 10 cl de crème fraîche
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 feuille de laurier
- sel- poivre
- 1 potimarron
- 2 pommes de terre
- 1 gousse d'ail hachée

Préparation :

Etape1 - Enlever la peau et les pépins du potimarron puis couper la chair en gros morceaux.

Etape 2- Eplucher les pommes de terre puis les couper en morceaux.

Etape 3- Faire revenir les oignons et l'ail dans un peu de beurre à feu doux.

Etape 4- Ajouter les pommes de terre et le potimarron, faire revenir 5 minutes.

Etape 5- Couvrir le tout d'eau, ajouter le cube de bouillon, la feuille de laurier, et laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux.

Etape 6- Mixer

Etape 7- Vérifier l'assaisonnement, saler, poivrer et ajouter la crème fraîche et laisser mijoter 2 à 3 minutes. C'est prêt !



La recette de Marcus, Alban et Léontine

La soupe chinoise aux nouilles et au poulet

Ingrédients :

- huile
- 1 cs gingembre frais haché
- épices : curry, pâte de piment, sel, poivre
- 2 gousses d'ail hachées
- brins de coriandre
- blancs de poulet
- 2 litres de bouillon
- sauce soja
- 1 carotte
- 1 oignon
- céleri branche
- champignons

1/ Découper tous les légumes en petits morceaux

2/ Dans un wok, faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail, le gingembre et les légumes quelques minutes.

3/ Préparer le bouillon (de poulet ou de légumes) et y ajouter les épices

4/ Emincer le poulet et le cuire dans une poêle.

5/ Ajouter le bouillon à la préparation et y mettre les pâtes à cuire. Laisser cuire quelques minutes et ajouter la sauce soja.

6/ Servir chaud avec le poulet et de la coriandre émincée.

BON APPETIT !!!!!!!!!



La recette de Luna et Susana

Le Velouté de carottes

Ingrédients :

- 500g de carottes
- 1/2l de bouillon de volaille ou légumes
- 25cl de crème
- 25cl de lait
- huile d'olive, sel, poivre

Etape 1 - Détailler les carottes en petits tronçons

Etape 2- Les faire revenir 10 minutes dans une casserole avec de l'huile d'olive, le temps qu'elles colorent un peu.

Etape 3- Ajouter le bouillon et laisser cuire 20 bonnes minutes pour que les carottes deviennent fondantes.

Etape 4- Ajouter la crème et le lait et mixer le tout pour obtenir un mélange bien onctueux. Rectifier l'assaisonnement.

C'est terminé !



La recette de Lorelei

La soupe aux framboises

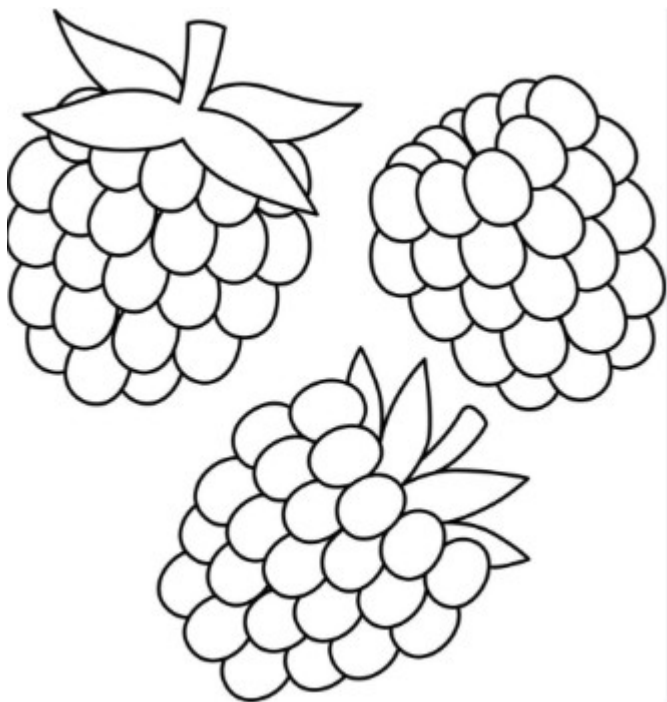
Ingrédients :

1 cuillère à café d'eau

125 gr de framboises

Etapes :

- 1) Ecraser les framboises
- 2) Ajouter l'eau
- 3) Et un grin de bonheur.
- 4) Mélanger tout cela avec Amour !
- 5) Bonne dégustation.



La recette de Julia



Ingrédients

- 1 gros potimarron
- 1 gros oignon
- Sel
- Eau (ou bouillon maison)
- 1 peu de crème fraîche (facultatif, pour servir)

Options Gourmandes (Facultatif)

- **Châtaignes** : 350 g de châtaignes cuites (sous vide ou en conserve), pour le service.
- **Croûtons simples** : Pain rassis, huile d'olive, ail (pour la friture).

Préparation

1. Préparation des légumes :

- Lavez le potimarron et coupez-le en gros cubes. **Laissez la peau** s'il est bio, elle ramollira à la cuisson.
- Pelez l'oignon et émincez-le.

2. Cuisson de la soupe :

- Portez de l'eau (ou un bouillon maison pour plus de saveur) à ébullition dans une grande casserole.
- Ajoutez les morceaux de potimarron et d'oignon. Salez légèrement.
- Laissez cuire pendant environ **30 minutes**.
- Vérifiez la cuisson : les légumes sont prêts lorsque la pointe d'un couteau s'y enfonce facilement.

3. Mixage et finition :

- Mixez la soupe jusqu'à obtenir un velouté lisse et homogène (ajustez la consistance avec un peu d'eau de cuisson si nécessaire).
- Goûtez et ajustez le sel.

Préparation des Croûtons Simples (Optionnel)

1. Coupez le pain rassis en petits cubes.
2. Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive avec une gousse d'ail légèrement écrasée (que vous retirerez après).
3. Faites dorer les cubes de pain dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égouttez-les et salez légèrement.

Service

- Versez la soupe bien chaude dans des bols.
- Si vous le souhaitez, ajoutez :
 - Une cuillerée de crème fraîche.
 - Les **châtaignes** entières ou concassées.
 - Les **croûtons simples** sur le dessus.

Bonne dégustation !



La recette de Mattéo

Velouté de Potimarron au Thermomix

Les ingrédients

- 1 oignon jaune
- 1 échalotte
- 700 grammes de potimarron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500 grammes d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 40 grammes de crème fraîche
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



La recette

- Mettre un oignon jaune coupé en deux et une échalotte dans le Thermomix. Mélanger 5 secondes – vitesse 5. Puis racler les parois du bois avec la spatule
- Ajouter 700 grammes de potimarron lavés, épépinés et coupés en dés, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans le Thermomix. Rissoler 8 minutes à 120°C – vitesse inversée et position 1.
- Ajouter 500 grammes d'eau et 1 cube de bouillon de légumes dans le Thermomix. Cuire 20 minutes, 100°C et vitesse 2.
- Ajouter 40 grammes de crème fraîche épaisse, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre dans le Thermomix. Mélanger 1 minute – vitesse 5, puis augmentez progressivement à la vitesse 9.

Servir immédiatement

Et Mattéo rajoute du gruyère râpé dans la soupe



La recette de Maélia

Soupe de carottes et pommes de terre



Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 4 carottes
- 2 pommes de terre
- 2 oignons
- sel/poivre

Etapes :

- Peler les carottes puis les couper en rondelles
- Peler les pommes de terre et les couper en tranches
- Eplucher et couper en morceaux les oignons
- Mettre le tout dans le Cookeo et ajouter 20 ml d'eau
- Faire cuire 10 min
- Mixer l'ensemble et ajouter du sel et du poivre
- Servez votre soupe avec des croûtons et du gruyère



Velouté de Potimarron au Thermomix (autre version)

Ingrédients :

- ½ potimarron ou 1 petit potimarron
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 bouillon de légumes
- 1 briquette de crème fraîche liquide légère
- sel, poivre, ail en poudre et persil

Étapes :

- Préparer les légumes : les éplucher, les laver et les couper en morceaux.
- Mettre les légumes et le bouillon dans une cocotte ou au Thermomix
- Recouvrir d'eau juste au niveau des légumes
- Cuire sous pression pendant 25 min
- Mixer le tout et rajouter une brique de crème
- Assaisonner (sel, poivre, ail, persil)
- Mélanger bien le tout, c'est prêt !!!

Avec du gruyère et des croûtons, c'est un régal pour Enora !



La recette de Anna

Soupe à la courgette et au Kiri

Ingrédients :

- 2 courgettes moyennes
- 1 oignon
- 1 Kiri
- 1 l d'eau

Etapes :

- Couper les courgettes en rondelles
- Eplucher l'oignon et le couper
- Mettre dans le blender chauffant et y ajouter 1l d'eau
- Faire chauffer 20 min
- Rajouter le Kiri et mélanger
- C'est prêt !!



La soupe de courge butternut, curry et amandes



Soupe de courge butternut, curry et amandes

🔪 Prép. 5min

🕒 Total 30min

🍽 4 portions

Ingrédients

-  1 blanc de poireau
coupé en tronçons (150-200 g)
-  300 g de chair de courge butternut
coupée en morceaux
-  15 g d'huile d'olive
-  1 c. à café de curry en poudre
-  30 g d'amandes en poudre
-  500 g de bouillon de bœuf reconstitué
ou de bouillon reconstitué
-  30 g d'amandes effilées
pour la finition
-  1 - 2 pincées de sel
à ajuster en fonction des goûts
-  1 - 2 pincées de poivre noir moulu
à ajuster en fonction des goûts
-  brins de persil frais (optionnel)
pour la finition

Préparation :

1. Dans une casserole, faire revenir le poireau coupé en morceaux et la chair de butternut dans l'huile d'olive.
2. Ajouter ensuite le curry et les amandes en poudre et faire revenir quelques minutes.
3. Ajouter ensuite le bouillon de bœuf et laisser cuire environ 20 minutes en remuant de temps en temps.
4. **OPTIONNEL :** Pendant ce temps, faire griller légèrement les amandes effilées à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
5. Mixer en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à obtention du velouté.
6. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre, puis parsemer d'amandes grillées.

