


# Bress' Soupes 2023

*Carnet de recettes*





*“ Que diriez-vous d'une bonne soupe  
chaude pleine de vitamines ?  
Cette potion magique pourrait bien  
vous aider à garder le moral...”*

# *La soupe des ours aux herbes sauvages L'Ortie*

## *Ingrédients*

- 300 g d'ortie
- 3 oignons
- sel
- poivre
- farine de maïs (ou châtaigne)
- 1 l d'eau

## *Instructions*

Partez à la cueillette sauvage de l'ortie loin des bords de route. Prenez des gants et choisissez plutôt les jeunes feuilles car elles sont plus tendres et moins amères.

Lavez abondamment toutes les feuilles récoltées. Émincez 3 oignons et faites les revenir dans une casserole avec un filet d'huile végétale. Ajoutez un litre d'eau et laissez mijoter.

Pour une texture veloutée, ajoutez 2 cuillères à soupe de farine de maïs (ou châtaigne). Coupez le feu et mixez. En fonction des goûts de chacun, vous pourriez ajouter de la crème fraîche, du gruyère râpé, des croûtons, etc. Ajoutez les feuilles d'ortie (environ 300 gr), sel et poivre.

*Bon Appétit !*

A table ! Servez la soupe. En fonction des goûts de chacun, vous pourriez ajouter de la crème fraîche, du gruyère râpé, des croûtons, etc.



# Soupe catalane aux lentilles et chorizo

## Ingédients

- 400 g de lentilles vertes
- 4 poireaux
- 4 pommes de terre
- 2 carottes
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 tomate
- 1 botte de persil
- 1 feuille de laurier
- 1 brindille de thym
- 150 g de chorizo
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

## Instructions


Pelez les carottes puis coupez-les en rondelles. Nettoyez les poireaux et taillez-les en deux dans le sens de la longueur. Epluchez l'ail, l'oignon ainsi que les pommes de terre. Mettez-les en attente dans un saladier d'eau froide. Coupez l'oignon et l'ail en gros dés. Lavez la tomate, coupez-la en deux, épépinez-la. Lavez le persil, équeutez-le, hachez les feuilles et ficelez les queues avec le laurier et le thym. Otez la peau du chorizo et coupez-le en 6 morceaux.

Mettez l'huile à chauffer dans un faitout. Ajoutez les carottes. Faites-les sauter à feu vif quelques minutes puis incorporez l'ail, l'oignon, la tomate, les poireaux et le bouquet garni. Mélangez le tout délicatement. Ajoutez les lentilles juste rincées. Faites revenir encore quelques minutes en remuant puis couvrez d'eau froide. Laissez cuire à feu vif jusqu'à ébullition.

Couvrez et cuisez encore 1 h à feu doux. Ecumez de temps en temps. Salez, poivrez à mi-cuisson. Après 40 min, incorporez les pommes de terre en cubes et le chorizo.

Parsemez de persil haché. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud.

*Bon appétit !*



# Soupe poireaux-carottes-pommes de terre

## Ingrédients

- 6 poireaux
- 5 carottes
- 2 oignons
- 8 pommes de terre
- 75 g de beurre
- 3 cubes de bouillon de volaille
- poivre
- 1.5 l d'eau
- 75 cl de lait

## Instructions

Emincer les poireaux et couper l'oignon  
Faire fondre le beurre dans une marmite et y faire revenir les poireaux et les oignons.  
Pendant ce temps, laver, éplucher et couper en petits morceaux les pommes de terre, les carottes puis les rajouter dans la marmite.

Ajouter l'eau, le lait, les 3 cubes de bouillons de volaille et le poivre. Faire cuire pendant 30 mn.  
Mixer le tout...

*Bon appétit !*



# Soupe façon pot au feu de légumes racines

## Ingrédients

- 1 carotte
- 1 navet boule d'or
- 1 panais
- 1 betterave rouge
- 1 topinambour
- 1 bouquet garni
- 1.5 litre de bouillon de légumes
- 1 oignon blanc
- 2 clous de girofle
- 500 g crème de raifort (facultatif)
- pain grillé (facultatif)
- sel et poivre

## Instructions

Eplucher l'oignon et le piquer de deux clous de girofle. Eplucher et tailler les légumes (carotte, navet boule d'or, panais, betterave, topinambour). Les mettre dans une grande casserole ; ajouter le bouquet garni et mouiller avec le bouillon de légumes.

Assaisonner de sel et de poivre.

Laisser cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une texture très fondante des légumes. Mixer l'ensemble pour obtenir la texture que vous préférez. Ajouter la crème de raifort.

Des tranches de pain grillé accompagneront à merveille cette soupe.

*Bon appétit !*



# Soupe Poti Ronron

## Ingrédients

- 1 oignon
- 500 g de lard fumé
- 1 pincée de gruyère râpé
- 30 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 potiron (2kg)
- 500 g de pomme de terre
- 1 c.à.s de crème fraîche épaisse
- 1 demi litre d'eau
- quelques oignons frits

## Instructions

Lavez le potiron, évidez-le, et coupez-le en morceaux. Demandez à l'un de tes parents de rester à côté de toi pour cette étape !

Epluchez l'oignon et émincez-le. Ensuite, faites-le dorer légèrement à la poêle avec l'un de tes parents.

Ajoutez le potiron et les pommes de terre.

Ajoutez le 1/2 litre d'eau. Poivre et sale bien.

Mettez la moitié du lard fumé et garde le reste pour le mettre dans la soupe ensuite.

Laissez mijoter environ 30 minutes.

Avant de servir, mettez la moitié restante du lard dans la soupe et mixer.

C'est une soupe à servir chaude, avec une cuillère à soupe de crème fraîche et une pincée de gruyère.

*Bon appétit !*



# Velouté du soleil à la courge musquée de Provence

## Ingrédients

- 1 kg de courge musquée
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 cosse échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 litre d'eau
- 1 cube bouillon de volaille
- 1 pincée de sel
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 5 petites feuilles de basilic ciselé (ici en option)

## Instructions

Eplucher la courge musquée, en retirer les pépins et les couper en dés.

Mettre dans le bol du robot l'huile à 80°C pendant 2 minutes.

Rajouter l'ail coupé en 2, en enlevant le germe et l'échalote coupée en 2.

Mixer vit 2/20S. Ensuite, rajouter les dés de courge musquée et faire revenir 6 minutes vitesse 2 à 100°C.

Poursuivez en versant l'eau directement par l'orifice du couvercle avec le cube de volaille, le sel et le poivre.

Cuire 30 minutes/vit 2/100°C.

Mixer 1min30 en allant progressivement jusqu'à la vit 10.

Au moment de servir, ajouter le basilic ciselé et la cuillère à soupe de jus de citron.

*Bon appétit !*



# La Milo Soupe

## Ingédients

- 8 carottes
- 3 aubergines
- 9 pommes de terre
- 1/2 chou vert
- 1 morceau de céleri
- 4 oignons jaune
- 5 tomates
- 6 poireaux
- quelques champignons de Paris
- coriandre
- persil
- sel
- poivre
- 3 bouillons de légumes
- muscade

*Bon appétit !*





# Soupe à la choucroute à ma façon

## Ingrédients

- environ 350 g de choucroute cuite
- 3 petites pommes de terre ou 2 moyennes
- 150g de lard fumé ou de saucisse de morteau cuits au préalable
- 2 feuilles de laurier
- baies de poivre et genévrier, cumin
- crème fraîche (au moment de servir)
- 1 litre d'eau

## Instructions

Mettre tous les ingrédients ensemble dans une cocotte minute et couvrir d'un peu plus d'1 litre d'eau. Laisser sur le feu 20 à 25 mn et mixer le tout. Allonger légèrement à l'eau au besoin pour obtenir la consistance désirée.

Ajuster l'assaisonnement.

Servir avec 1 cuillère à soupe de crème par assiette pour adoucir le côté aigrelet selon le goût de chacun. Déguster.

Economique et délicieuse, cette soupe ravira petits et grands.

*Bon appétit !*



# *Soupe de butternut, crème de coco et curry*

## *« ça louche chez les SAPAT »*

### *Ingrédients*

- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 courge butternut
- 20 cl de crème de coco
- 1 oignon rouge
- 100 cl d'eau
- PM : Sel et poivre

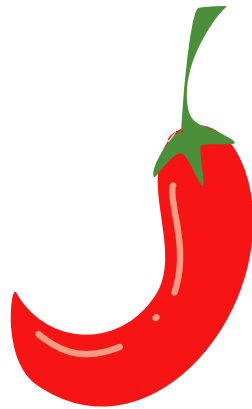
### *Instructions*

Couper finement l'oignon rouge et le faire revenir dans un peu d'huile d'olive.  
Laver et éplucher les butternuts. Les découper en dés, puis les faire revenir avec l'oignon pendant 10 minutes.

Ajouter 100 cl d'eau, le curry, un peu de sel et de poivre.  
Après ébullition, cuire 25 minutes à feu doux. Mixer le tout.

Ajouter 20 cl de crème de coco et mélanger.  
Rectifier l'assaisonnement et déguster...

*Bon appétit !*



*Bon appétit !*

Bresse Louhannaise Intercom'  
1 place Saint Jean  
71500 Louhans-Châteaurenaud  
03 85 60 10 95

[www.bresselouhannaiseintercom.fr](http://www.bresselouhannaiseintercom.fr)



Bresse Louhannaise  
Intercom