

Il y avait 3 soupes au potiron et 1 soupe à la tomate dont voici les recettes.

Mais aussi des soupes « classiques » :

- à l'oignon,
- légumes d'hiver (carottes, navet, poireau, pommes de terre et oignon),
- poireaux-pomme de terre,
- carottes et poivrons rouges (3 carottes 1 poivron rouge, ½ oignon, 1 pomme de terre et de la crème fraîche)

SOUPE POTIRON ET LAIT DE COCO

4 pers - Temps de préparation : 15mn - Temps de cuisson : 45mn

- 1/4 de potiron
- 400 ml de lait de coco
- 1 bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Pincée de curry
- Ciboulette

Préparation

Epluchez et découpez un quart de potiron en morceaux. Mettez les cubes de potiron dans une cocotte puis recouvrez d'eau.

Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes.

Egouttez-les.

Faites dissoudre le bouillon de volaille dans une casserole avec un peu d'eau.

Versez le lait de coco et le bouillon dans la cocotte avec les cubes de potiron puis mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté.

Laissez cuire à feu doux environ 10 minutes.

Ajoutez une pincée de curry et un peu de ciboulette ciselée et servez bien chaud.

VELOUTE de POTIRON au GINGEMBRE FRAIS

- Potiron : 600 g
- Oignon(s) blanc(s) : 1 pièce(s)
- Gingembre frais : 10 g
- Poudre de gingembre : 1 c. à café
- Crème liquide allégée : 15 cl
- Eau de Vichy Célestins : 15 cl
- Moulin à poivre : 6 tours
- Huile d'olive : 4 cl

Eplucher le potiron le tailler en dés de 1 cm de côté.

Eplucher le gingembre ainsi que l'oignon, les émincer finement puis les faire suer à l'huile d'olive avec une légère coloration.

Ajouter le potiron, laisser compoter à couvert avec le gingembre moulu durant 15 minutes, ajouter la crème, laisser bouillir puis passer au blender.

Diluer à la Vichy Célestins en laissant mixer, passer au chinois et servir.

Décorer les assiettes avec quelques bâtonnets de gingembre frais et un tour de moulin à poivre.

SOUPE de COURGE à la CRÈME de Paul Bocuse

Pour 6 – 20mn de préparation et 2h de cuisson

- 1 courge pas trop mure de 3kg
- 1/2pain de mie
- 200g de gruyère rapé
- 1l de crème fleurette
-

Préparation

Faire griller le pain et le découper en petits carrés

Découper la calotte de la courge et enlever les graines et les filaments

Allumer le four (température élevée)

Mettre dans la courge :

- *1couche de croutons*
- *1 couche de gruyère*
- *un peu de sel et du poivre*
- *continuer jusqu'au bord de la courge : selon la forme de la courge il faut souvent beaucoup plus de pain, de gruyère et de crème*
- *remplir la courge avec la crème*

Remettre la calotte et poser la courge dans la lèche-frite ou un grand plat un peu creux (ça peut déborder)

Laisser cuire 2 heures en faisant attention : recouvrir éventuellement d'un papier alu ou de cuisson

Apporter la courge à table : elle sert de soupière

SOUPE TOMATES -BANANE

4 pers - Temps de préparation : 15mn - Temps de cuisson : 45mn

- 2 oignons
- 1 petite boîte de tomates pelées
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 bananes bien mures + 1 pour le décor
- 15cl de crème fraîche épaisse
- curry
- Sel, poivre
- Pincée de poivre de cayenne

Préparation

Eplucher et hacher les oignons

Les faire revenir dans de l'huile d'arachide

Quand ils sont transparents, ajouter

- les tomates et leur jus
- les 2 bananes coupées en rondelles
- 1cuillère à café de curry
- Sel et poivre

Faire cuire 20 minutes

Mixer et ajouter la crème fraîche (et éventuellement de l'eau)

Ajouter 1 pincée de poivre de cayenne et de la ciboulette

Décorer avec la dernière banane coupée en rondelles