

# Il fait froid ? À la soupe



Quand il fait froid, rien de tel qu'un bon bol de soupe. Une soupe maison réchauffe toujours le cœur et le corps. Et puis faire de la soupe c'est simple et permet de laisser libre cours à sa créativité. Vous êtes à la recherche d'une recette de soupe ? C'est par ici et c'est à déguster sans modération !

## 5 ASTUCES POUR NE JAMAIS RATER SA SOUPE

- Pour une bonne soupe aux légumes, prévoyez 400 g de légumes par litre de soupe. Jetez un œil à notre calendrier saisonnier des légumes et découvrez lesquels sont du moment.
- Utilisez une casserole bien profonde avec un fond épais. Ainsi vous pouvez d'abord faire rissoler vos oignons sans qu'ils n'attachent, puis ajouter du bouillon sans que la casserole ne déborde.
- Limitez le temps de cuisson afin de préserver un maximum de vitamines et de fibres.
- Vous pouvez remplacer la crème par du fromage frais aux fines herbes pour obtenir une soupe encore plus crémeuse.

## SOUPE-REPAS POUR LES GRANDES FAIMS

Vous avez un gros creux, mais pas le temps de préparer un repas 3 services ? Pas de problème : la soupe-repas est la solution idéale. Il s'agit d'une soupe consistante à laquelle on ajoute de la viande, de la volaille ou du poisson. Faire une soupe au poulet ou préparer une soupe de poisson n'a jamais été si facile grâce à nos conseils. N'hésitez pas à tester la soupe de tomate combinée à du porc ou encore cette soupe thaï au lapin et à la coco.

Vous voulez déguster une bonne soupe-repas, mais sans viande ? Optez alors pour des gros morceaux de légumes ou ajoutez des pommes de terre, du riz ou des vermicelles. Ce potage aux nouilles et légumes est parfait pour les amateurs de cuisine asiatique.

## Soupe au potiron à la pomme et au curry



En automne et en hiver, une soupe de potiron est ce qu'il vous faut pour vous remettre d'aplomb. Ajoutez de la pomme et du curry et vous avez une vraie bombe de saveurs. Retrouvez ici nos meilleurs conseils pour une soupe de potiron parfaite.

## Ingédients

850 g de potiron  
 1 càs d'huile d'olive  
 1 gros oignon, ciselé  
 2 pommes, de taille moyenne (Boskoop ou Jonagold), épluchées et le trognon enlevé  
 1,5 l de bouillon de légumes  
 1 càc de poudre de curry  
 coriandre  
 des toasts  
 poivre et sel

## Préparation

Ciselez l'oignon et faites-le revenir dans une grande casserole avec l'huile d'olive. Découpez le potiron en dés et ajoutez-les à l'oignon. Laissez mijoter un peu à feu moyen. Découpez les pommes en dés, ajoutez-les et laissez mijoter de nouveau. Ajoutez la poudre de curry et remuez. Versez-y le bouillon de légumes et faites bouillir pendant 30 minutes à feu doux. Mixez la soupe et ajoutez, si elle est trop épaisse, un peu d'eau. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Servez avec un peu de coriandre et des toasts.

## Soupe-repas aux tranches de filet de porc



## Ingédients

300 g de tranches de porc  
 200 g de grenailles épluchées et coupées en fines tranches  
 1 courgette coupée en petits cubes

2 carottes coupées en rondelles  
 4 jeunes oignons émincés  
 6 tomates ou 20 tomates-cerises  
 300 g de flageolets (poids égoutté)  
 120 g de pois mange-tout coupés en deux  
 2 gousses d'ail émincées  
 1 oignon coupé en fines tranches  
 3 branches de thym  
 3 branches d'origan  
 1 c à s de purée de tomates  
 1 l de bouillon de volaille ou de légumes maigre  
 4 c à s d'huile d'olive  
 poivre du moulin

**Préparation**

Couper grossièrement les tomates ou couper les tomates-cerises en deux. Faire revenir l'oignon et l'ail dans 2 c à s d'huile d'olive, ajouter la purée de tomates et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes à feu doux. Ajouter les tomates et le bouillon et porter le tout à ébullition. Ajouter les grenailles et les carottes et laisser cuire le tout doucement pendant 15 minutes. Ajouter tous les légumes et les herbes et poursuivre la cuisson 10 min. à feu doux. Mélanger les tranches de porc avec 2 c à s d'huile d'olive et les déposer sur les légumes. Mettre un couvercle et laisser reposer 5 minutes, le feu éteint: les tranches de porc sont ainsi pochées. Bien remuer le tout et ajouter du poivre du moulin. Servir immédiatement.

**Minestrone aux pommes de terre****Ingrédients**

1 pomme de terre farineuse  
 100 g de jambon séché  
 1 blanc de poireau  
 2 tomates  
 1 tige de céleri  
 100 g de petits pois  
 2 tomates mûres



1 oignon  
 1 gousse d'ail  
 ½ dl d'huile d'olive  
 1 l de bouillon de viande léger  
 100 g de pâtes cuites  
 poivre et sel

**Préparation**

Ciselez l'oignon, le poireau et le céleri. Pilez l'ail. Enlevez la peau des tomates et coupez-les finement. Coupez le jambon en petits cubes. Faites revenir les légumes dans l'huile d'olive et ajoutez le bouillon. Portez à ébullition, ajoutez les tomates et le jambon et laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes. Coupez la pomme de terre épluchée en petits cubes et blanchissez. Ajoutez la pomme de terre, les pâtes et les petits pois aux légumes et laissez cuire pendant une dizaine de minutes. Assaisonnez de poivre et de sel.

Boucherie Decupere, Beselare



WWW.BOSSUYTSHOPINTERIORS.BE



**b** FOOD SHOP  
**BOSSUYT**  
 CONCEPT DESIGN CREATION