

1



**Equipe : CARABOSSE**

**Recette : Zuppa cremosa**

**Voici la recette de notre soupe :**

Pour 4 personnes :

250gr de potimarron

300gr de butternut

2 grosses carottes

1/2 oignon

120 gr de châtaignes

Crème fraîche liquide

1) Couper le potimarron et le butternut en gros dés. Peler les carottes et les couper en rondelles. Eplucher un 1/2 oignons et le couper en lamelles. Mettre le tout dans un faitout. Couvrir d'eau. Saler. Laisser cuire 20mn à couvert.

2) Mixer la soupe. Au moment de servir, ajouter la crème liquide et une pincée de châtaignes émiettées.

2



## EQUIPE : DES RACINES ET DES HERBES

### Recette : Soupe de légumes racines

Voici la recette de notre soupe :

- 1 kg de poireaux
- 250 g de navets violets
- 375 g de rutabaga
- 375 g de carottes
- 250 g de pommes de terre
- 250 g d'oignons jaunes
- ¼ de tête d'ail (ou 3–4 gousses)

- 75 g de crème d'amandes (environ 4 à 5 cuillères à soupe)
- ¼ bouquet de persil
- ¼ bouquet de ciboulette
- 1 petite branche de thym
- 1 petite branche de romarin

- Sel : ~1½ cuillère à café (goûter)
- Poivre
- Coriandre en poudre : 1½ cuillère à café
- Gingembre en poudre : 1 cuillère à café
- Paprika : 1 cuillère à café
- Huile d'olive : 1 à 2 cuillères à soupe
- Environ 5,5 à 6 L eau selon la texture souhaitée

#### 1. Préparer les légumes

- Laver soigneusement tous les légumes.
- Éplucher : navets, rutabaga, carottes, pommes de terre, oignons.
- Couper tous les légumes en **morceaux moyens** (pas trop fins, pour éviter qu'ils se défassent).
- Couper les poireaux en rondelles (garder le vert).
- Séparer les gousses d'ail, les écraser légèrement.

## 2. Faire la base aromatique

Dans une grande marmite (ou deux si besoin) :

- Chauffer **un bon filet d'huile d'olive**.
- Faire revenir doucement les **oignons + poireaux + ail** pendant 10–15 min, sans coloration forte.
- Ajouter :
  - 2 à 3 c. à soupe de **coriandre moulue**
  - 2 c. à soupe de **gingembre en poudre**
  - 2 c. à soupe de **paprika**Mélanger 1 minute pour torréfier légèrement les épices.

## 3. Cuisson de la soupe

- Ajouter tous les autres légumes.
- Couvrir largement d'eau (environ 22–23 L, à ajuster ensuite).
- Ajouter :
  - Le **thym** et le **romarin** (entiers, ficelés si possible)
  - 2 grosses cuillères à soupe de **sel** (ajuster plus tard)
- Porter à ébullition, puis laisser **mijoter 45 min à 1 h**, jusqu'à légumes bien tendres.

## 4. Mixer et lier

- Retirer thym et romarin.
- Mixer la soupe (plongeant ou blender pro) jusqu'à texture lisse ou légèrement granuleuse selon préférence.
- Ajouter le **bocal de crème d'amandes**.
- Mélanger, remettre à feu doux 5–10 min.

## 5. Finition

- Rectifier l'assaisonnement : sel, poivre.
- Ajouter **persil et ciboulette finement ciselés** juste avant le service (ou dans chaque bol).

3



## EQUIPE : SOUPECÂLINE

## Recette : La Licorne qui rit

### Voici la recette de notre soupe :

180 gr de carottes

300 gr de pommes de terre

155 gr d'oignons

160 gr de poireaux

130 gr de betteraves cuites

5 kiris

Sel et poivre

- 1) Couper les légumes en morceaux, betteraves, poireaux, pommes de terre, les carottes en tronçons de 2 cm, les oignons,
- 2) Dans un grand faitout, mettre eau froide puis ajouter tous les légumes.
- 3) Saler et laisser cuire environ 40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants
- 4) Mixer la soupe, en ajoutant les kiris jusqu'à ce que la soupe soit bien lisse et onctueuse
- 5) Décorer avec des graines de persil, des croûtons

4



**EQUIPE : LE PRINCE ET LES PRINCESSES DES CHAMPS**

## **Recette : La Soup Ô choux**

**Voici la recette de notre soupe :**

**2 Blancs de poireaux**

**2 pommes de terre (grosses)**

**1/2 Choux fleur**

**Fond de volaille : 300 ml de bouillon -**

**crème mascarpone spécial chantilly : 300 ml**

**150 g de cerfeuil ciselé**

**3 tranches de pain de mie**

Faire revenir les poireaux dans le beurre

- Puis les PDT, les choux fleur
- Faire un bouillon de volaille puis ajouter au légumes
- Faire bouillir et cuire pendant 40 minutes
- Mettre à griller le pain de mie puis le couper en croutons
- Mixer la soupe
- Monter la crème mascarpone en chantilly

*Servir la soupe avec une noix de chantilly et une pincée de cerfeuil*

# 5



## EQUIPE : LES GRATATOUILLES

### Recette : La Soupe de Rémy

Voici la recette de notre soupe :

1 gros oignon

3 blancs de poireaux

5 pommes de terre à potage

1 branche de céleri

½ botte de persil plat

50 gr de beurre ou 2 cuil. à soupe  
d'huile d'olive

1 l de bouillon de volaille

50 gr de Boursin ail et fines herbes

Sel et poivre

- 1) **Commencer par préparer les légumes** : pelez et émincez finement l'oignon. Rincez et coupez les blancs de poireaux en tronçons. Epluchez les pommes de terre et coupez les en mirepoix (cubes de 1cm de côté). Lavez la branche de céleri et taillez-la en brunoise (cube de 2mm de côté)
- 2) **Dans une cocotte**, faites fondre le beurre ou faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen, puis ajouter l'oignon émincé et faites-le revenir 2 mn sans colorer. Ajoutez les tronçons de poireaux et la brunoise de céleri. Assaisonnez légèrement. Faites revenir le tout pendant 5mn puis ajouter les pommes de terre. Faites-les colorer pendant 2 mn avant de les recouvrir du bouillon de volaille. Portez à ébullition et laissez mijoter à couvert pendant 25 mn
- 3) **Une fois les légumes bien fondants**, mixez la préparation au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un potage homogène. Ajoutez alors le boursin et mixer 20 s pour bien l'incorporer au reste de la préparation. Vérifiez l'assaisonnement.
- 4) **Dressage** : juste avant de servir cette soupe avec quelques feuilles de persil à plat à sa surface.

6



**EQUIPE : LE COCON DE L'ADIMC 35**

**Recette : La Gourmandise de velours**

**Voici la recette de notre soupe :**

2 patates douces  
4 carottes  
300 gr de châtaignes **cuites**  
2 oignons  
Sel  
Poivre  
Muscade (très légère)

**Décoration au service :** un filet de lait de coco (à prévoir)

1. Éplucher et couper les patates douces, les carottes et les oignons ;
2. Faire revenir doucement les oignons dans un fond d'huile, sans coloration ;
3. Ajouter les patates douces et les carottes, puis couvrir d'eau à hauteur ;
4. Laisser cuire environ 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres ;
5. Ajouter les châtaignes cuites et poursuivre la cuisson 10 minutes ;
6. Mixer longuement jusqu'à obtenir une texture très lisse et veloutée ;
7. Assaisonner avec le sel, le poivre et une pincée de muscade ;
8. Servir chaud avec un filet de lait de coco en décoration

*Dixit les habitants et les résidents : « Une soupe douce, hivernale et réconfortante, pensée pour rassembler petits et grands ! »*