

ROSE | GOURMAND

LA SOUPE, C'EST BON, RÉCONFORTANT, CONVIVIAL! MAIS ÉPLUCHER, MOULINER VOUS TENTE PEU? LA SOLUTION: UNE (BONNE) SOUPE TOUTE PRÊTE, AVEC UNE « PERSO TOUCH » FINALE!

PAR ANNE-LISE FARKOË - ILLUSTRATIONS SÉBASTIEN LE GAL

C'est (*presque*) MOI qui l'ai *FAITE!*

1 Potage *de la playa*



+ chorizo



+ croûtons
frottés à l'ail

+ feta



La soupe de base

Un mélange de légumes d'été congelés (tomates, courgettes, poivrons rouges, aubergines); dont on accentuera le côté ensoleillé par une touche espagnole.

Le petit plus...

Ajoutez au dernier moment 3 ou 4 tranches de chorizo par personne, des croûtons frottés à l'ail, quelques miettes de feta et une pincée de piment d'Espelette.

Potage de légumes du soleil, Picard.
Le sac de 1 kg: 3,50 €.



+ piments
d'Espelette





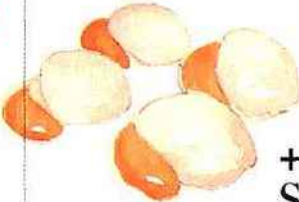
2 Velouté de fête



+ graines
de pavot



+ paprika



+ noix de
Saint-Jacques



+ huile d'olive

La soupe de base

Une onctueuse association de potiron, de pomme de terre et de crème, à laquelle on donnera un petit air festif en ajoutant quelques noix de Saint-Jacques, très riches en protéines.

Le petit plus...

Faites revenir 4 noix de Saint-Jacques par personne dans une poêle avec quelques gouttes d'huile d'olive. Ajoutez-les au velouté chaud et terminez par une pincée de paprika et quelques graines de pavot.

Velouté de potiron, Picard. Le sac de 1 kg: 3,50 €.

3 Bouillon fusion

La soupe de base

Une soupe japonaise miso en sachet, sans exhausteur de goût, arôme artificiel, colorant, conservateur ni sel ajouté, qu'on va « régionaliser ».

Le petit plus...

Versez le contenu du sachet de soupe miso dans une casserole. Couvrez de 25 cl d'eau chaude et portez à ébullition. Ajoutez des ravioles de Romans puis faites cuire pendant une minute en mélangeant délicatement pour que les ravioles se détachent bien les unes des autres. Versez dans un bol, ajoutez quelques herbes fraîches et servez...

*Soupe instantanée miso et légumes, Ariaké.
Les 3 sachets de 12 g: 4,40 €.*



+ ravioles
de
Romans



Recette extraite du
blog de Pascale
Weeks « C'est moi
qui l'ai fait »
(Scally.typepad.com)



+ herbes
fraîches

4 Mouliné personnalisé

La soupe de base

Un potage mouliné de carottes, brocolis, pommes de terre, poireaux, céleris et pointe de muscade, auquel chacun ajoutera son grain de sel perso.

Le petit plus...

Servez un bol par personne et disposez sur la table plusieurs coupelles de croûtons, de dés de jambon, de quartiers d'œufs durs, de crème fraîche, de fromage râpé, d'herbes fraîches ciselées... Chacun se sert et se fabrique sa propre soupe.

Mouliné de légumes variés, Naturalia.
La bouteille de 1 l : 2,79 €.

+ dés
de jambon

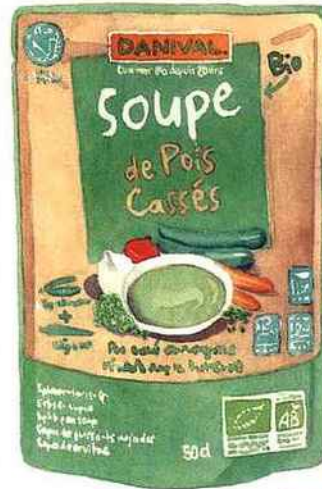
+ quartiers
d'œufs durs

+ crème
fraîche

+ herbes
fraîches
ciselées



5 Potée campagnarde



+ saucisse
de Morteau

+ comté râpé

La soupe de base

Une soupe de pois cassés (ah, les bienfaits des légumineuses!) préparée avec des courgettes, des carottes et des oignons rissolés, qu'on transformera en plat unique et roboratif.

Le petit plus...

Ajoutez des andouilles grillées, des morceaux de bacon ou encore une saucisse de Morteau coupée en petits dés, ainsi qu'un peu de gruyère ou de comté râpé et dégustez bien chaud devant la cheminée!

Soupe de pois cassés, Danival Bio.
Le sachet souple de 50 cl : 3,15 €.