



Le thème du mois de Janvier 2022

Les soupes

Les soupes, des alliés de saison !

La soupe est un **incontournable de l'hiver**.

La soupe, c'est une alliée des **petits budgets** ! **Facile à cuisiner**, elle se prépare en peu de temps et peut se composer de **nombreux légumes**.

1L de soupe = 3 portions de légumes

La soupe maison a une **durée de conservation** relativement **courte** : 3 à 4 jours au réfrigérateur pour une soupe de légumes (2 jours si elle contient de l'œuf ou de la crème fraîche). Il vaut mieux en **congeler** une partie si vous ne pensez pas la consommer dans ces délais.



La soupe déshydratée comprend **plus de sel qu'un paquet de chips**. De plus, on y trouve toutes sortes de conservateurs, d'émulsifiants, de colorants... Toutefois, lors d'un éventuel achat, choisir celle dont la liste d'ingrédients est la plus courte.

Nos idées de recettes

↳ Soupe de mâche



Ingrédients pour 4 personnes:

300g de mâche – 1 poireau – 1 brin de thym – 1 grosse pomme de terre – 1 c à soupe d'huile – sel et poivre

Préparation:

Nettoyer soigneusement la mâche. Peler et couper la pomme de terre en cubes. Hacher grossièrement le poireau. Dans une casserole, le faire revenir dans l'huile et y ajouter la mâche et la pomme de terre. Laisser cuire 2mn en remuant. Ajouter 75cl d'eau, le thym, du sel et du poivre. Porter à ébullition. Mélanger et laisser frémir 10mn. Sortir le thym de la casserole, mixer la soupe et servir aussitôt.

↳ *Velouté de céleri*

Ingrédients pour 2 personnes:

1 Céleri-rave – 3 tranches de bacon – 40ml de lait concentré non sucré demi-écrémé – 300ml de bouillon de volaille dégraissé – échalote – ail – poivre 5 baies – 1 pointe de couteau de moutarde

Préparation:

Eplucher le céleri-rave, le détailler en cubes. Eplucher l'échalote et l'ail. Déposer les légumes dans une cocotte. Ajouter le bouillon de volaille. Laisser cuire à feu doux à couvert environ 30 mn. Passer au blender ou au mixeur plongeant pour avoir un velouté bien lisse et sans morceau. Ajouter le lait concentré, la moutarde et un peu d'eau si besoin. Couper le bacon en lamelles et le faire revenir dans un poêle antiadhésive. Verser le velouté dans des assiettes creuses et parsemer de lamelles de bacon. Poivrer légèrement. Servir chaud.



Variante : remplacer le lait concentré par un yaourt brassé nature. Remplacer la moutarde et le poivre par de la noix de muscade. Possibilité de présenter le velouté en verrines et de le déguster froid.

↳ *Velouté de lentilles*



Ingrédients pour 4 personnes:

150g de lentilles crues – 2 carottes – 1 oignon – 1 cube de bouillon de légumes – 1 bouquet garni

Préparation:

Eplucher et hacher l'oignon. Eplucher et couper la carotte en dés. Rincer les lentilles. Dans une cocotte, verser les lentilles dans l'eau froide non salée (1 volume de lentilles pour 3 volumes d'eau).

Ajouter la garniture aromatique, le bouillon cube et les dés de carottes. Porter à ébullition puis réduire le feu. Laisser mijoter à couvert. Pour le

temps de cuisson, suivre les indications portées sur l'emballage.

Egoutter, retirer la garniture aromatique mais conserver le bouillon. Mixer en ajoutant un peu de bouillon afin d'obtenir une texture bien lisse et onctueuse. Servir chaud.



*Toute l'équipe du Réseau Santé Sud Alsace vous souhaite une
très belle année !*