

SOUPES

Evitez les soupes mixées où l'on mélange n'importe quel légume, type "soupe aux restes du fridge". Le résultat est incertain et le goût aussi puisque souvent rien de précis ne ressort vraiment, à moins de faire une sorte de minestrone, où tous les légumes sont coupés finement, servi avec du parmesan râpé, des croutons dorés et de l'huile d'olive.

Elles peuvent servir de plat unique pour peu qu'elles soient rassasiantes et suivies d'un bon fromage ou d'un dessert ou d'entrée lorsqu'elles sont un peu sophistiquées.

Elles peuvent compenser les excès de la veille ou être super gourmandes, tout est possible, il suffit de leur ajouter, des graines ou des noix torréfiées, un reste de céréales déjà cuites, du fromage râpé, des épices, et des croutons découpés dans un très bon pain et dorés à la poêle avec de l'huile d'olive ou au four.

Préférez les soupes avec un ou deux ingrédients qui se marient bien et optimisent leur parfum.



● LES RECETTES

- Velouté de courges
- Soupe céleri et champignons
- Crème de topinambours et céréales croquantes
- velouté de navets au curry
- Soupe de lentilles et carottes
- Soupe poulet citron
- Soupe lentilles fumées aux choux
- Bouillon d'orge au persil (ou poireaux)
- Soupe maïs et épinards
- Minestrone à ma façon
- Bouillon ails et oignons (trop bon et détox)
- Soupe à la tomate ultrarapide
- Soupe petit-pois, épinards, fêta ou truite fumée
- Soupe citronnée aux lentilles et au kale ou brocoli croustillant
- Lentilles, tomate et chèvres
- Soupe coco brocoli
- Gazpacho



VELOUTÉ DE COURGE

01

Ingrédients

- 600 g de courge, quelque soit le type
- Sel et poivre
- Herbes fraîches (persil, coriandre, sauge...)
- 1 litre de bouillon de légumes (si vous utilisez de la courge déjà cuite pour une précédente recette)

Options

- Au curry : 1 CàS de curry
- Coco : 250 g de lait de coco

Etapes

- Faites cuire la courge non épluchée en gros dés dans de l'eau assaisonnée (sel, poivre, oignon et thym) jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Si vous utilisez de la courge rôtie au four pour une précédente recette, utilisez un bouillon de légumes chauffé avant de mixer le tout.
- Mixez les dés de courge cuite avec du bouillon ou l'eau de cuisson, selon votre convenance en termes d'épaisseur.
- A ce stade, votre base de soupe est prête. Vous pouvez la servir après avoir ajouté :
 - Une bonne CàS d'une bonne huile d'olive bien fruitée et des herbes hachées
 - Une bonne CàS de crème fraîche et des herbes hachées
 - Gardez votre base de velouté très épaisse et ajoutez une boîte de lait de coco pour une version plus onctueuse et exotique.
 - Vous pouvez faire rôtir vos dés de courges dans une cocotte avec un oignon et une CàS de curry avant d'ajouter l'eau de cuisson pour une version asiatique.

SOUPES



SOUPE CÉLERI CHAMPIGNONS

02

Ingrédients

- 1 céleri rave d'environ 500 g
- 500 g de champignons (idéalement shitaaké mais fonctionne également avec des champignons de Paris)
- 2 Càs d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym séché ou origan, ou 1/2 cuillère à café de romarin
- Sel, poivre
- Persil ou autres herbes type ciboulette, estragon pour servir

Etapas

- Faites revenir les champignons hachés grossièrement dans une cocotte avec 2 Càs d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Epluchez et coupez le céleri en gros cubes, ajoutez les aux champignons et couvrez d'eau.
- Ajoutez les herbes sèches, salez, poivrez et porter à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que le céleri soit tendre.
- Mixez le tout et servez aussitot avec un filet d'huile d'olive et des herbes fraîches hachées!

SOUPE

03 **CREME DE TOPINAMBOURS ET CÉRÉALES CROQUANTES – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU LIVRE "LA TABLE DE LONGUE VIE"**

Ingrédients

- 250 g de topinambours
- 1 gousse d'ail
- 1/2 L de bouillon ou d'eau
- 40 g de céréales à cuire type épeautre, quinoa ou riz ou 4 Càs de céréales déjà cuites
- Huile d'olive
- Sel, poivre et 1 cuillère à café de curcuma
- 1 Càs d'herbes fraîches type persil, coriandre, estragon, sauge ou autres + 1 autre pour la décoration.

Etapes

- Faites cuire les topinambours soit à la vapeur soit dans 1/2 L de bouillon pendant environ 20 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres, avec le curcuma. Si vous utilisez de l'eau, ajoutez 1 cuillère à café de thym ou d'origan à l'eau en plus du curcuma, salez et poivrez.
- Faites cuire vos céréales si elles ne le sont pas déjà.
- Mixez les topinambours avec l'eau ou le bouillon de cuisson et 1 Càs d'herbes fraîches, jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.
- Versez dans chaque assiette ou bol, ajoutez une Càs de céréales, un filet d'huile d'olive et les herbes restantes dans chaque assiette.

SOUPES

Les topinambours peuvent avoir été cuits pour un autre repas précédent (purée de topinambour, topinambours sautés...) plusieurs jours avant.

Il vous suffira alors d'utiliser du bouillon pour les mixer en soupe ou bien d'utiliser une eau dans laquelle vous aurez ajouter une cuillère à café de thym ou d'origan.

● VELOUTÉ DE NAVETS AU CURRY – RECETTE DE MON AMIE SOPHIE

04

Ingrédients

- 500 g de navet coupés en gros cubes
- 2 oignons jaunes hachés
- 1/2 L de bouillon ou d'eau avec 1 cuillère à café de thym ou d'origan
- 1 cuillère à café de curry
- Huile d'olive ou de coco
- Sel, poivre
- 1 CàS d'herbes fraîches type persil, coriandre, estragon ou ciboulette
- Sarrasin grillé (optionnel)

Etapas

- Faites revenir l'oignon haché dans une cocotte avec 2 CàS d'huile d'olive ou de coco selon votre goût jusqu'à ce qu'il soit translucide avec le curry. Ajoutez 1 à 2 CàS d'eau si nécessaire.
- Ajoutez les navets et le bouillon. Si vous utilisez de l'eau ajoutez 1 cuillère à café de thym ou d'origan.
- Laissez cuire pendant 20mn environ, les navets doivent être tendres.
- Pendant ce temps, grillez dans une poêle sèche, 2 CàS de sarrasin jusqu'à ce que les grains soient bien croustillants et réservez.
- Mixez ensuite les navets jusqu'à obtenir une crème lisse. Ajoutez un peu d'eau si le velouté vous semble trop épais et vérifiez l'assaisonnement.
- Versez dans chaque assiette ou bol, ajoutez un filet d'huile d'olive, les herbes ciselées et 1/2 CàS de sarrasin grillé dans chaque assiette.

SOUPES

Cette soupe surprend tous le monde. Les navets ne sont jamais assez glamour pour les enfants mais combinés au sucré des oignons et piquant du curry, personne ne se doute qu'ils sont la base de ce velouté.

Faites leurs deviner les ingrédients de cette recette !

 **SOUPE DE LENTILLES ET CAROTTES****05**

Ingrédients

- 500 g de lentilles corail
- 400 g de carottes en petits rondelles pas trop fines
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre (ou piment), huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 CàS de thym ou origan ou basilic ou quelques feuilles de sauge
- 3 CàS de persil
- Croûtons de pain ou fines tranches de pain grillé
- Parmesan râpé (optionnel)

Etapas

- Faites sauter les oignons dans l'huile d'olive quelques minutes, ajoutez les carottes et l'ail hachées et laissez revenir 5 mn en mélangeant bien. Ajoutez une CàS d'eau si nécessaire.
- Ajoutez les lentilles, les herbes sèches, salez, poivrez et couvrez d'eau, environ deux fois le volume des lentilles.
- Laissez cuire jusqu'à ce que lentilles et carottes soient cuites, ajoutez de l'eau si nécessaire.
- Retirez la feuille de laurier, saupoudrez de persil et servez avec de fines tranches de pain grillé ou les croûtons et du parmesan râpé si vous le souhaitez.

● SOUPE POULET CITRON – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU DR. MARK HYMAN

06 Ingrédients

- 4 tasses de reste de poulet éffiloché ou 2 filets cuits à la poêle et éffilochés
- 5 tasses de bouillon ou d'eau avec 1 CàS de thym et une pincée de romarin
- 2 jaunes d'oeufs
- 3 citrons (pour environ 1/3 de tasse de jus)
- 3 tasses de chou-fleur cru passé au mixer façon "riz de chou-fleur"
- 2 petites courgettes
- 1 grosse échalote émincée
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre (ou piment), huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym ou origan
- 2 CàS de persil haché
- Croûtons de pain ou fines tranches de pain grillé

Etapas

- Faites sauter les oignons dans l'huile d'olive dans une grande cocotte quelques minutes, ajoutez l'ail haché et laissez revenir 5 mn en mélangeant bien. Ajoutez une CàS d'eau si nécessaire.
- Ajoutez les courgettes râpées ou mixées, le thym, le poulet cuit et le bouillon ou l'eau et portez à ébullition. Couvrez et continuez la cuisson à feu doux pendant 10 mn.
- Pendant ce temps, battez les jaunes d'oeufs dans un grand bol (vous aurez à ajouter du bouillon dans le bol plus tard), pressez les citrons et réservez.
- Lorsque le bouillon a terminé sa cuisson, laissez le sur feu très bas. Versez le jus de citron dans le bol des jaunes, mélangez et ajoutez une louche de bouillon tout en battant bien au fouet ou à la fourchette pour qu'il n'y ait pas de grumeaux d'oeuf.
- Versez ensuite le mélange oeufs/citron/bouillon dans la cocotte, puis le riz de chou-fleur cru et mélangez bien le tout.
- Servez immédiatement, saupoudré de persil, avec de fines tranches de pain grillé ou des croûtons et des quartiers de citron.

SOUPES

SOUPE LENTILLES FUMÉES AUX CHOUX – INSPIRÉE D'UNE RECETTE DU NEW YORK TIMES COOKING

07

Ingrédients

- 1 chou moyen environ 500 g, tranché en 8 quartiers
- 2 L de bouillon ou d'eau additionnée d'1 cuillère à café de thym et 1 d'origan
- 1 tasse de lentilles vertes ou noires
- 1 gros oignon jaune
- 1 carotte
- 2 Càs de sauce soja
- 1/2 cuillère à café de piment doux
- 1 cuillère à café de thym ou origan supplémentaire
- 1 croûte de parmesan + 1 petit bol de parmesan rapé pour servir
- 3 gousses d'ail
- Sel, poivre, huile d'olive
- 3 Càs de persil
- Croûtons de pain ou fines tranches de pain grillé

Etapes

- Chauffez le four à 180° et disposez sur la plaque recouverte d'un papier sulfurisé, les quartiers de chou, avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Faites rôtir les quartiers de chou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retournez les à mi-cuisson. Les bords doivent être brûlés. Environ 25 à 30 mn.
- Pendant ce temps, coupez tous les légumes : carottes, ails et oignon, ajoutez les dans une cocotte, avec les lentilles, la sauce soja, la croûte de parmesan, le thym et le piment doux. Couvrez de bouillon ou d'eau. Portez à ébullition puis réduisez le feu et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres, environ 15mn. Salez et poivrez.
- Servez les lentilles et leur bouillon dans des assiettes, disposez sur le dessus 2 quartiers de chou, saupoudrez de persil, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez avec de fines tranches de pain grillé ou des croûtons.

BOUILLON D'ORGE ET HUILE DE PERSIL (OU DE POIREAUX) – ADAPTACTION D'UNE RECETTE DE MANON FLEURY (LIVRE "CÉRÉALES") – SUPER SIMPLE MAIS CETTE RECETTE NÉCESSITE DE FAIRE TREMPER L'ORGE PENDANT UNE NUIT IDÉALEMENT OU PLUSIEURS HEURES

Ingrédients

- 200 g d'orge
- 1 pincée de sel
- 2 litres d'eau

Pour l'huile de persil

- 1 botte de persil
- 150 ml d'huile d'olive

Etapes

- Faites tremper l'orge de 2 à 12h00.
- Rincez là et faites la cuire dans 2 litres d'eau pendant environ 10 mn.
- Pendant ce temps, passez la botte de persil dans une casserole d'eau bouillante 1 mn, puis plongez là dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson.
- Egouttez bien et mixez la botte de persil dans un blender avec l'huile d'olive.
- Servez l'orge et son bouillon dans un bol et ajoutez quelques gouttes d'huile parfumée, c'est fini!

S'il vous reste de l'huile de poireaux (voir recettes "sauces") vous pouvez aussi l'utiliser pour cette recette.

Spécial fin de semaine, lorsqu'il ne reste plus grand chose dans le fridge, ou pour se remettre d'un excès de la veille...

● SOUPE MAÏS ET EPINARDS – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DE MANON FLEURY (LIVRE "CÉRÉALES")

09

Ingrédients

- 4 épis de maïs doux frais ou environ 400 g de maïs surgelés
- 500 g d'épinards frais ou 400 g d'épinards surgelés
- 1 gousse d'ail
- 1/2 L de bouillon ou d'eau
- 40 g de céréales à cuire type épeautre, quinoa ou riz ou 4 Càs de céréales déjà cuites
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 Càs d'herbes fraîches type persil, coriandre, estragon, sauge ou autres + 1 autre pour la décoration.

Etapas

- Si vous épis sont frais, coupez les grains au couteau à pain.
- Faites cuire les grains, frais ou surgelés en les couvrant d'eau, pendant environ 20 mn avec 1 cuillère à café de thym et du sel.
- Pendant ce temps, lavez et rincez bien les épinards frais.
- Faites chauffer les épinards frais ou surgelés pendant quelques minutes seulement dans une poêle avec 1,5 tasse d'eau, du sel et du poivre.
- Mixez les grains de maïs avec 2 Càs d'huile d'olive et 2 tasses d'eau de cuisson. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pour avoir la consistance d'une crème et réservez au chaud.
- Mixez ensuite les épinards avec 1 tasse d'eau de cuisson et 2 Càs d'huile d'olive et réservez.
- Vérifiez l'assaisonnement de chaque crème, salez et poivrez si nécessaire.
- Pour servir : dans chaque assiette, versez d'abord un peu de crème de maïs puis un peu de crème d'épinards et mélangez en faisant un dessein comme un capuccino.
- Pour que cette soupe fasse "plat unique", vous pouvez aussi ajouter une Càs de céréales, dans chaque assiette avant de servir les crèmes ou servir avec une belle tranche de pain grillé.

SOUPES

10 MINISTRONE À MA FAÇON – J'UTILISE LES RESTES DE LÉGUMES DÉJÀ CUITS OU CEUX QUI DORMENT, OUBLIÉS, CRUS DANS LE FRIDGE,

Ingrédients

- l'idée est d'avoir environ 400 g de légumes mélangés, crus, cuits ou surgelés
- Une boîte de haricots rouges ou blancs
- 1 poignée de reste de pâtes ou céréales (riz ou orge ou quinoa). Si vous n'en avez pas, faites cuire 1/2 tasse de petites pâtes complètes.
- 3 gousses d'ail et 1 bel oignon émincés
- 1 L de bouillon ou d'eau avec 1 CàS de thym ou origan et une pincée de romarin, sel et poivre
- 1 CàS de basilic séché et 1 CàS d'origan
- Huile d'olive
- Parmesan râpé
- Sel, poivre
- 1 CàS d'herbes fraîches type basilic, persil, sauge ou autres
- Croutons de pain

Etapas

- Faites cuire les surgelés dans un peu d'eau et conservez l'eau de cuisson.
- Coupez tous les légumes en petits dés et réservez, ne mélangez pas les crus et cuits.
- Faites revenir dans une grande cocotte, l'oignon et l'ail dans 2 CàS d'huile d'olive quelques minutes puis ajoutez les dés de légumes crus, le litre d'eau (avec les herbes) ou de bouillon avec le basilic et le thym, l'eau de cuisson des surgelés si vous en avez. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 10 mn. Si vous utilisez des pâtes crues, ajoutez les à ce stade de la recette.
- Ajoutez au bout de 10 mn, tous les autres dés de légumes cuits, les haricots rouges ou blancs, bien rincés et égouttés, les pâtes ou céréales cuites et continuez la cuisson 5 mn pour que les saveurs se mélangent bien, puis sortez la cocotte du feu, versez un filet d'huile d'olive, saupoudrez de parmesan rapé et d'herbes fraîches et servez avec des croutons ou une belle tranche de pain grillé!

BOUILLON AILS ET OIGNONS – RECETTE DE LA GUIQUETTE D'ANGEL

11 Ingrédients

- 2 têtes d'ail
- 2 oignons rouges
- 2 litres d'eau
- 2 Càs d'huile d'olive
- 1 bouquet d'herbes sèches ou 4 Càs d'herbes sèches moulues : romarin, laurier, thym, origan, sauge...
- 1 Càs de miso blond (c'est délicieux même sans le miso)
- 3 clous de girofle
- Poivre

Etapas

- Coupez l'une des deux têtes d'ail dans la largeur, sans rien éplucher.
- Pelez en revanche les gousses de la secondes et écrasez les grossièrement.
- Coupez les oignons en 4, sans les éplucher (s'ils sont bio).
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte pouvant contenir les 2 L d'eau, et faites y revenir les gousses d'ail environ 10 mn en remuant de temps en temps.
- Ajoutez ensuite l'eau, les aromates et épices et le miso blond, portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 30 mn. Le bouillon doit avoir réduit et avoir pris une belle couleur brune.
- Salez, poivrez et servez dans des bols, avec des croutons, un reste de cérééal, des nouilles, des herbes fraîches... tout est possible!

SOUPES

Spécial fin de semaine, lorsqu'il ne reste plus grand chose dans le fridge, ou pour se remettre d'un excès de la veille...

SOUPE A LA TOMATE ULTRARAPIDE

12 Ingrédients

- 2 pots de 500 g de purée de tomate ou tomates en boîte ou 1 pot de sauce tomate et 1 de tomates. En fonction, l'assaisonnement pourra être allégé.
- 150 g de Fêta ou 100 g de parmesan râpé
- Huile d'olive
- 3 gousses d'ail (1 de plus pour des tartines si vous le souhaitez)
- 2 oignons jaunes, blancs ou rouges
- 2 CàS de thym ou origan, 1 cuillère à café si romarin
- Sel, poivre et piment si vous aimez
- Herbes fraîches si vous avez : coriandre, persil, ciboulette...
- Croutons ou tranches de pain grillé aillé

Etapes

- Faites revenir les oignons coupés dans 2 CàS d'huile d'olive pendant 5 à 7 mn, ajoutez 1 ou 2 CàS d'eau s'ils attachent à la casserole.
- Ajoutez ensuite les gousses d'ail hachées finement et continuez la cuisson pendant quelques minutes.
- Vider les sauces ou les tomates dans la casserole, ajoutez les herbes séchées et laissez mijoter 5 mn.
- Pendant ce temps, faites revenir des dés de pain sec dans 2 CàS d'huile d'olive dans une poêle, ou frottez 6 belles tartines de pain avec une gousse d'ail, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et passez les sous le grill jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Servez dans les assiettes, dans chacune ajoutez un filet d'huile d'olive, saupoudrez de fêta émiettée ou de parmesan rapé, de croutons et d'herbes fraîches ciselées ou présentez avec une tartine grillée.

SOUPES

Spécial fin de semaine également ou dimanche soir, lorsqu'on n'a pas très envie de passer des heures en cuisine...

● SOUPE PETITS-POIS, ÉPINARDS, FÊTA (OU TRUITE FUMÉE)

13 Ingrédients

- 350 g Petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 200 g Pousses d'épinards ou d'épinards surgelés
- 130 cl Bouillon ou 130 cl d'eau avec 1 CàS de thym ou d'origan
- 150 g de Fêta ou truite fumée
- 3 gousses d'ail (1 de plus pour des tartines si vous le souhaitez)
- 2 petits oignons jaunes
- Huile d'olive
- Sel, poivre et piment si vous aimez
- Herbes fraîches si vous avez : menthe, coriandre, persil, ciboulette...
- Croutons ou tranches de pain grillé frotté à l'ail

Etapes

- Faites revenir les oignons coupés dans 2 CàS d'huile d'olive pendant 5 à 7 mn, ajoutez 1 ou 2 CàS d'eau s'ils attachent à la casserole. Ajoutez ensuite les gousses d'ail hachées finement et continuez la cuisson pendant quelques minutes.
- Ajoutez les petits pois et les pousses d'épinards, le bouillon ou l'eau, salez et poivrez, mélangez et laissez-les tomber environ 5 à 7 mn.
- Pendant ce temps, faites revenir des dés de pain sec dans 2 CàS d'huile d'olive dans une poêle, ou frottez 6 belles tartines de pain avec une gousse d'ail, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et passez les sous le grill jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Sortez les légumes du feu et passez-les au blender ou au mixeur plongeant.
- Servez dans les assiettes en ajoutant un filet d'huile d'olive, saupoudrez de fêta émiettée ou de dés de truite fumée, de croutons et d'herbes fraîches ciselées ou présentez avec une tartine grillée.

SOUPES

Parfait pour recevoir à l'improviste, elle peut être faite entièrement avec des légumes surgelés.

Ingrédients

- 2 poireaux, lavés, parés et finement tranchés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 2 cuillères à café de graines de moutarde noire
- 1 cuillère à soupe de thym + 1 cuillère à soupe d'origan + ½ cuillère à soupe de romarin
- jus de 2-3 citrons
- 350 g de lentilles corail
- 5 poignées de kale grossièrement haché ou de brocoli (fleurettes) ou d'autres légumes verts
- Huile d'olive
- Herbes fraîches type coriandre, persil ou ciboulette

Étapes

- Faites revenir le poireau haché et l'ail dans un faitout à feu à moyen avec 2 CàS d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il soit ramolli, puis ajouter les épices et faites revenir encore quelques minutes.
- Pressez le jus de 1 citron et remuez pour soulever toutes les épices du fond de la casserole.
- Ajoutez ensuite les lentilles, 1,5 litre d'eau et le thym, l'origan et le romarin et laissez bouillir pendant 20 à 35 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et que la soupe ait épaissi.
- Éteignez le feu, puis presser le jus des 2 citrons restants.
- Pendant ce temps, déposer le chou frisé et le brocoli avec un filet d'huile d'olive, sur une plaque allant au four et y cuire à 200° environ 15mn, le temps de dorer les bords des feuilles ou fleurettes.
- Servir la soupe dans des bols et garnir avec les légumes verts croustillants et les herbes fraîches.

● SOUPE DE LENTILLES À LA TOMATE ET AU CHÈVRE (OU FÊTA)

15 Ingrédients

- 5 Càs d'huile d'olive
- 1 tube de concentré de tomate
- 5 gousses d'ail, finement râpées
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- 2 cuillères à café d'herbes sèches type origan ou thym
- 1½ tasse de lentilles vertes, noires ou corail
- Sel
- Piment ou poivre
- 2 citrons à zester puis à couper en quartier pour servir
- 150 g de fromage de chèvre ou fêta émiettée
- 3 Càs d'herbes fraîches (persil, coriandre, estragon, menthe...)

Etapas

- Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez le concentré de tomate, l'ail, la coriandre, les herbes sèches et le piment rouge si vous en utilisez. Mélangez jusqu'à ce que la tomate soit un peu plus foncée et commence à coller au fond de la casserole, 2 à 4 minutes.
- Ajoutez 6 tasses d'eau, les lentilles et 1 cuillère à café de sel. Augmentez le feu à moyen-vif, grattez bien le concentré collé à la casserole et portez à ébullition.
- Couvrez la casserole et réduisez le feu à moyen-doux et laissez cuire jusqu'à ce que les lentilles commencent à perdre leur forme, 15 à 20 minutes pour les lentilles corail, plutôt 35/40 minutes pour les autres. Mélangez de temps en temps pour que des lentilles ne restent pas au fond de la casserole.
- Juste avant de servir, assaisonnez à votre convenance avec sel et poivre et ajoutez les zestes de citron et le fromage. Recouvrez et laissez le fondre légèrement puis servez en assiette avec des herbes fraîches, les quartiers de citron et des croutons de pain dorés à l'huile d'olive dans une poêle.

SOUPES

La soupe idéale quand il ne reste plus dans le fridge que des herbes fraîches et deux maheureux citrons.

Tous les autres ingrédients sont des indispensables de votre fond de placard/fridge ou congélo et peuvent rester ainsi plusieurs semaines!

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1,5 kg de brocoli, finement haché
- 1 poireau, tranché finement
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 cuillère à soupe (30 g) de gingembre finement haché
- 200 g de pousses d'épinards
- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à café de sauce de poisson (facultatif)
- 400 ml de lait de coco en boîte
- 70 g de noix de cajou grillées, hachées grossièrement
- 2 cuillères à soupe de graines de chia

Étapes

- Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande casserole à feu moyen, ajoutez 2 tasses (170 g) de brocoli et faites cuire, en remuant, pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis et dorés sur les bords. Retirez et réservez.
- Faites chauffer le reste de l'huile dans la casserole, ajoutez le poireau, l'ail et le gingembre et faites cuire, en remuant, pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- Ajoutez le reste du brocoli, les épinards, l'eau et la sauce de poisson. Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
- Ajoutez le lait de coco, cuire encore 2 minutes, puis retirez du feu.
- À l'aide d'un mixer à main, mélangez jusqu'à consistance lisse et crémeuse.
- Répartissez la soupe dans les bols et garnissez du brocoli doré, de noix de cajou et de chia pour servir.



Ingrédients

- 500 g de tomates fraîches
- 2 poivrons
- 1 gousse d'ail
- 2 Càs de vinaigre
- 1 Cuillère à café de tabasco ou piment d'espelette
- 3 Càs d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 Càs de persil
- 30 g de pignons de pin pour décorer

Etapas

- Mixez tous les ingrédients sauf les pignons de pin dans un blender.
- Toastez les pignons de pin dans une poêle sèche quelques secondes pour les dorer.
- Présentez dans des bols, saupoudrez de pignons de pin, avec des dés de concombre ou des croutons de pain.