

Soupes de couleur

Je m'appelle, j'ai goûté :

| | | | | |
|--------|---|---------------|---|-------------------------|
| J'aime |  | Soupe Blanche |  | J'apprendrai à aimer |
| |  | Soupe Orange |  | |
| |  | Soupe Verte |  | |



Côté cuisine ... à vous de jouer !

Pour les gourmets, ajoutez un peu de crème fraîche légère dans la soupe une fois mixée.

Vous pouvez aussi manger les légumes non mixés ...

Soupe blanche



Ingrédients : 1 boule de céleri, 3 ou 4 pommes de terre, 2 oignons

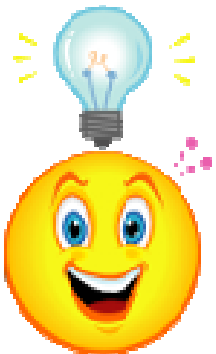
Préparation : Coupez une boule de céleri rave en gros cubes.

Ajoutez les pommes de terre en dés et deux oignons émincés.

Faites revenir le tout quelques instants avec un peu d'huile.

Ajoutez de l'eau pour couvrir les légumes.

Ajoutez du sel et du poivre. Faites cuire au moins 20 minutes, mixez le tout.



Idée : Vous pouvez remplacer le céleri par du panais, c'est aussi la saison.

Ingrédients :

2 panais selon taille, 3 oignons, 3 poireaux

Préparation :

Épluchez les panais, les oignons

Coupez les en morceaux, ajoutez les poireaux coupés

Couvrez d'eau, salez, poivrez

Portez à ébullition 20 min environ

Mixez le tout



Soupe orange



Ingrédients : 5 à 6 carottes, 3 ou 4 pommes de terre, 2 oignons

Préparation : Coupez les carottes en rondelles.

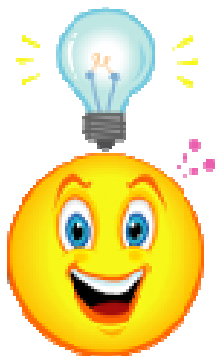
Ajoutez les pommes de terre en dés et deux oignons émincés.

Faites revenir le tout quelques instants avec un peu d'huile.

Ajoutez de l'eau pour couvrir les légumes.

Ajoutez du sel et du poivre. Faites cuire au moins 20 minutes, mixez le tout.

Idée : Vous pouvez remplacer les carottes par du potiron ou du potimarron, c'est la fin de saison.



Ingrédients :

Préparation :



¼ de potiron ou 1 potimarron, 2 oignons, 2 poireaux

Épluchez le potiron, les oignons.

Coupez les en morceaux.

Ajoutez les blanc de poireaux en rondelles.

Couvrez d'eau, salez, poivrez.

Portez à ébullition 20 min environ, puis mixez le tout

Soupe Verte



Ingrédients : 5 à 6 poireaux, 3 ou 4 pommes de terre, 2 oignons

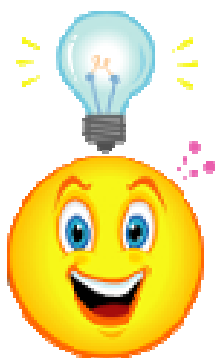
Préparation : Lavez les poireaux et coupez les en rondelles.

Ajoutez les pommes de terre en dés et deux oignons émincés.

Faites revenir le tout quelques instants avec un peu d'huile.

Ajoutez de l'eau pour couvrir les légumes.

Ajoutez du sel et du poivre. Faites cuire au moins 20 minutes, mixez le tout.



Idée : Vous pouvez remplacer les poireaux par du chou frisé, c'est la pleine saison.

Ingrédients :

½ chou, 3 pommes de terre, 2 oignons,

Préparation :

Coupez le chou en lanières.

Epluchez les pommes de terre et coupés les en dés.

Ajoutez les oignons émincés. Couvrez d'eau.

Salez, poivrez et portez à ébullition 20 min environ.

Mixez le tout

