



Les soupes du marché de Noël de Soultzbach des 4 et 5 décembre 2021

SOUPE ORANGE

Courge Butternut 1 kg
Lentilles corail 300 g
Lait de coco 400 g
Gingembre frais 40 g
Sel
Graines de courge
Tamari

Éplucher, laver et découper la courge en cubes.

Faire bouillir 500 g d'eau.

Y mettre les lentilles rincées et les cubes de courge et cuire 15 min.

Mixer avec le lait de coco, le sel et le gingembre taillé en rondelles fines. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Dans une poêle, faire légèrement griller à sec les graines de courge, les mettre dans un bol et les arroser d'une càc de tamari, mélanger et disperser sur la soupe dans des bols.

VELOUTÉ DE CHOU FLEUR ROSE

Eau 1 l
Chou-fleur 300 g
Betterave rouge 80 g
Farine cuite de riz 3 càs
Lait de coco ou crème de soja 200 g
Sel, poivre

Mettre l'eau à bouillir.

Débiter le chou-fleur en bouquets et les laver.

Éplucher la betterave rouge et la couper en rondelles fines. Plonger les légumes dans l'eau. Cuire 10 min. Mixer avec le sel, le poivre et la farine cuite.

Reporter à ébullition 1 min.

Incorporer le lait de coco ou la crème de soja.

SOUPE "MISO"

Huile d'olive 3 càs
Oignon émincé 1
Poireau taillé en fines rondelles 1
Carotte taillée en bâtonnets 1
Wakamé en paillettes 2 càs
Tofu ou tempeh en dés 100 g
Gingembre frais 40 g
Tamari 2 càs
Miso 50 g

Faire revenir l'oignon à l'huile, ajouter le poireau, la carotte et quand tout devient à peine doré, mouiller avec 1 l d'eau.

Ajouter la wakamé, porter à ébullition et cuire 5 min, ajouter le tofu, cuire 5 min puis incorporer le gingembre râpé.

Mettre une càc de miso dans 6 bols et verser la soupe.



SOUPE DE KALE AU LAIT DE COCO

Oignons émincés 200 g
Huile de tournesol oléique 3 càs
Kale lavé, dénervuré et grossièrement taillé 250 g
Bouillon de légumes 1 càs
Lait de coco 400 g
Vermicelles de riz 60 g

Faire revenir les oignons à l'huile. Quand ils sont dorés, ajouter le kale et 500 g d'eau bouillante, cuire 10 min.

Mixer avec le bouillon et le lait de coco.

Porter à ébullition, rectifier la consistance avec de l'eau puis ajouter les vermicelles et cuire le temps indiqué sur l'emballage avant de servir.

SOUPE DE POIS CASSÉS

Pois cassés 300 g
Eau 750 g
Laurier 2 feuilles
Oignons 2 moyens
Huile de tournesol oléique 4 càs
Bouillon de légumes 1 càs rase
Épinards 1 grosse poignée
Graines de courge et de tournesol grillées au tamari 1 poignée

Rincer les pois cassés, les faire tremper 1 nuit dans une casserole avec les 750 g d'eau.

Les cuire dans la même casserole avec leur eau de trempage et le laurier à feu très réduit pendant 30 à 50 min (ou après 5 min d'ébullition, 1 heure en MN).

Frir les oignons émincés à l'huile dans une grande casserole, quand ils sont dorés ajouter 100 g d'eau, le bouillon de légumes puis les pois cassés cuits avec leur eau de cuisson, sans le laurier.

Ajouter les feuilles d'épinards et cuire 5 min.

Mixer. Rajouter de l'eau selon la consistance souhaitée.

On peut mettre d'autres feuilles vertes que les épinards.