

mange ta Soupe !

16-20
octobre
2013

5^{ème} couvert Carentan

concours de soupes
marché du terroir
dégustations
ateliers culinaires

concerts
débat
lectures, librairie,
soupe aux bouquins
expositions

balades pédestres
& cyclistes
bar à soupes
vide-jardins

www.mangetasoupe.eu



Swing soup'

Faites de la soupe ! 2012, équipe **Swing'n Danses**

1^{er} prix du public, 1^{er} prix du jury

Ingédients : **Préparation :**

1 oignon,
2 poireaux,
500gr de pommes
de terre,
4 tranches de poitrine
fumée taillée en dés,
2 carottes,
2 navets,
8 saucisses fumées,
1 poignée de
haricots verts,
50 gr de beurre.

Dans un premier temps, faire un parmentier ; faire fondre une partie du beurre et faire revenir les blancs de poireaux avec l'oignon, mouiller avec environ 2 litres d'eau. Ajoutez les pommes de terre coupées en gros quartiers, saler.

Cuire le tout 30 minutes, mixer et mettre de côté.

Dans un deuxième temps, dans le reste du beurre, faire suer le lardons, les verts de poireaux, les carottes, navets, le tout étant au préalable découpé en dés.

Verser ensuite le tout dans le parmentier, ajouter les saucisses, faire chauffer jusqu'à ébullition.

Ajouter les petits pois et haricots verts, coupés en dés et faire cuire à nouveau 30 minutes.

On peut également en fin de cuisson rajouter 1 cuillère de crème fraîche.

Soupe de céleri au fromage de chèvre et aux airelles

Faites de la soupe ! 2012, équipe Les Veysoupe

2^{ème} prix du public

Ingrédients : Préparation :

pour 4 personnes,
1 bon morceau de beurre,
1 oignon émincé,
½ petit céleri-rave
(environ 225g net),
coupé en dés,
1 bouquet garni,
45 cl de bouillon de
légumes,
1 verre de vin rosé,
1 l de bouillon de volaille,
45 cl de lait,
115g de fromage de
chèvre,
4 cuillères à soupe de
crème fraîche épaisse,
4 cuillères à soupe de
coulis d'airelles,
4 cuillères à soupe de
jus d'orange ou d'airelles,
4 cuillères à soupe
d'huile de tournesol,
Sel, poivre
fraîchement moulu.

Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux, mettez y l'oignon et faire revenir 2 minutes ; il doit être tendre, mais rester translucide. Ajoutez le céleri-rave et le bouquet garni, puis mouillez avec le bouillon. Salez très légèrement et poivrez ; portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter 15 minutes à couvert ; le céleri-rave doit être tendre. Retirez le bouquet garni du bouillon.

Réduisez la préparation en purée, avec le lait et le fromage. Versez dans une casserole propre. Incorporez la crème et réchauffez à feu doux, en évitant de faire bouillir. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Pendant ce temps, fouettez le coulis d'airelles avec le jus d'orange ou d'airelle et l'huile, jusqu'à obtention d'une émulsion. Répartissez la soupe dans des bols. Fouettez à nouveau l'émulsion, puis, à l'aide d'une cuillère, déposez-en un peu au centre de chaque bol. Avec une pique en bois, dessinez une spirale en partant du centre de l'émulsion vers le bord, Servez sans plus attendre.

Soupe à l'africaine saveur cacahuètes

Faites de la soupe ! 2012, équipe Saveurs du monde

3^{ème} prix du public

Ingrédients : Préparation :

2 cuillères à soupe
d'huile d'olive,
1 gros oignon haché,
2 gousses d'ail pilées,
2 cuillères à café de racine de gingembre râpée,
1 cuillère à café ½ de
cumin en poudre,
1 cuillère à café ½ de
cannelle en poudre,
3 tomates hachées,
2 grosses patates douces
pelées et découpées
en cubes,
1 carotte pelée
et coupée en rondelles,
1 litre d'eau,
1 cuillère à café de sel,
1 botte de coriandre
fraîche,
2 cubes de bouillon
de légumes,
½ boîte de concentré
de tomate,
170 gr de beurre de
cacahuète.

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 55 minutes

Faire revenir l'oignon, les poivrons, les gousses d'ail, les tomates, les racines de gingembre et la carotte dans l'huile d'olive pendant 15 minutes.

Incorporez les épices, le cumin, la cannelle.

Mettre le concentré de tomate.

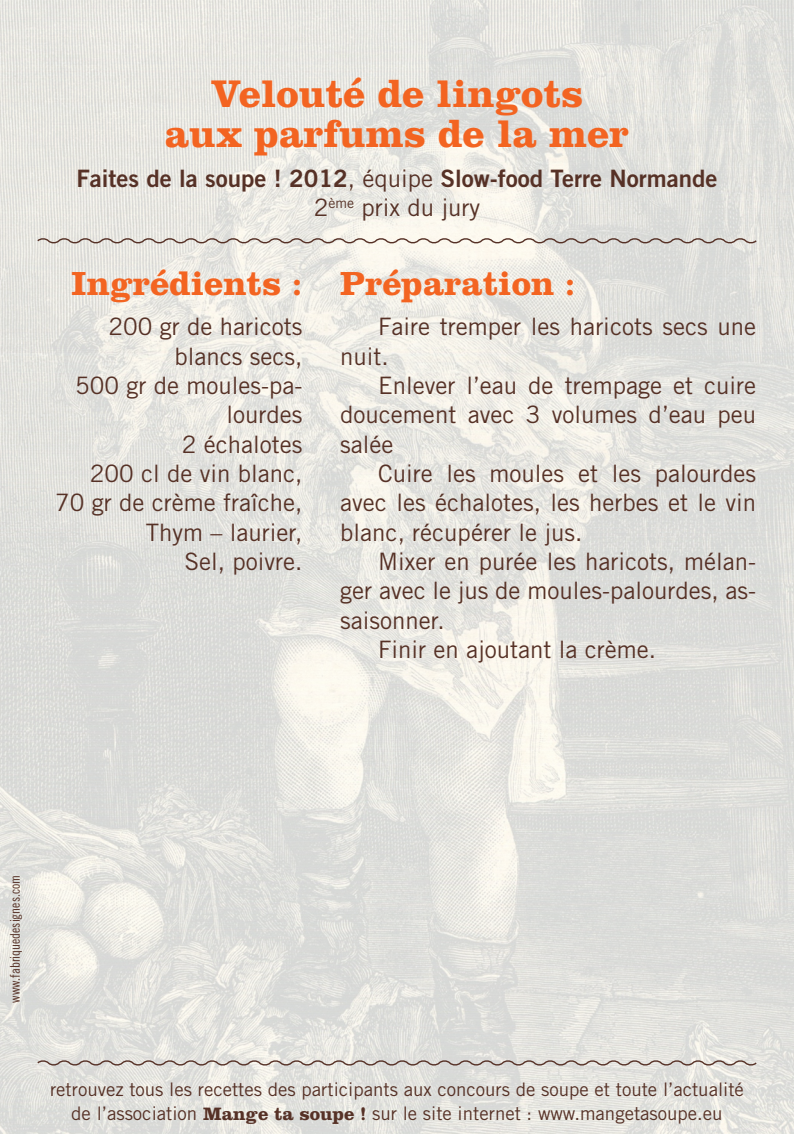
Ajoutez l'eau, les cubes, les patates douces et laissez mijoter 30 minutes.

Mixez le tout.

Liez avec le beurre de cacahuète.

Ajoutez sel, poivre, coriandre ciselée.

Facultatif : Mettre le piment à flotter.



Velouté de lingots aux parfums de la mer

Faites de la soupe ! 2012, équipe Slow-food Terre Normande
2^{ème} prix du jury

Ingrédients : Préparation :

200 gr de haricots
blancs secs,
500 gr de moules-pa-
lourdes
2 échalotes
200 cl de vin blanc,
70 gr de crème fraîche,
Thym – laurier,
Sel, poivre.

Faire tremper les haricots secs une nuit.

Enlever l'eau de trempage et cuire doucement avec 3 volumes d'eau peu salée

Cuire les moules et les palourdes avec les échalotes, les herbes et le vin blanc, récupérer le jus.

Mixer en purée les haricots, mélanger avec le jus de moules-palourdes, assaisonner.

Finir en ajoutant la crème.

Velouté marrons-céleri-parmesan, lardons caramélisés

Faites de la soupe ! 2011, équipe Cantepie

1^{er} prix du public et du jury

Ingrédients : Préparation :

Pour 4 personnes,
½ boule de céleri-rave,
350g de marrons cuits
au naturel,
1,5 litre d'eau,
3 cubes de bouillon
de volaille,
50 g de parmesan
fraîchement râpé,
15 cl de crème fraîche
épaisse,
4 cuillères à soupe de
petits lardons nature
taillés très finement,
1 cuillère à soupe de
sucre blanc délayé dans
1 cuillère à soupe d'eau,
Sel, poivre du moulin.
Sel, poivre.

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 minutes

Pelez et détaillez le céleri-rave en cubes. Réservez 4 à 6 marrons pour le service (en fonction du nombre de convives.) Taillez les autres en deux.

Faites cuire le céleri et les marrons dans le bouillon de volaille pendant 20 minutes environ.

Mixez. Ajoutez la crème fraîche et le parmesan, mixez, rectifiez l'assaisonnement en poivre et sel, réservez le velouté au chaud (mais sans le laisser recuire)

A part et au dernier moment, faites revenir les lardons dans une poêle très chaude, sans matière grasse, en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces. Ajoutez alors 1 cuillère à soupe de sucre délayé dans 1 cuillère à soupe d'eau, laissez caraméliser légèrement.

Servez le velouté dans des bols ou des verrines, ajoutez quelques lardons caramélisés et un marron par convive. Donnez un tour de moulin à poivre et dégustez sans attendre.

Version luxe... Servez avec des tranches de pain à la farine de châtaigne grillées et parsemées d'un filet d'huile d'olive...

Le p'tit rosé

Faites de la soupe ! 2011, équipe Ja soup'

2^{ème} prix du public, 3^{ème} prix du jury

Ingrédients : Préparation :

pour 6 personnes,
1 kg de champignons
de Paris,
60 g de beurre,
30 g de farine
+ 1 verre de bouillon,
4 échalotes,
1 verre de vin rosé,
1 litre de bouillon
de volaille,
10 cl de crème liquide,
Sel, poivre.

Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux. Épluchez et hachez les échalotes. Préparez un bouillon de volaille.

Dans une casserole, déposez une noix de beurre et faites dorer les échalotes et les champignons 10 minutes.

Remuez de temps en temps, salez et poivrez.

Versez le rosé, laissez bouillir 5 minutes, puis versez le bouillon (réservez 1 verre pour le mélange bouillon-farine).

Laissez cuire doucement pendant 10 minutes.

Mixez finement le tout en y ajoutant en même temps le mélange bouillon-farine.

Laissez mijoter doucement quelques minutes, ajoutez la crème.

Le velouté Camembert

Faites de la soupe ! 2011, équipe Les Oripeaux
3^{ème} prix du public

Ingrédients : Préparation :

pour 4 personnes,
1 camembert au lait cru,
1 kg de poireaux,
1 laitue,
150 g d'épinards,
2 litres de bouillon
de poule,
Ciboulette,
4 cuillères à soupe
de crème fraîche
d'Isigny,
50g de lardons fumés.

Crème de camembert :

50cl de crème, ½ camembert au lait cru.

Lavez et ciselez la ciboulette.

Pelez, lavez et taillez les pommes de terre en morceaux.

Lavez et émincez les poireaux.

Lavez et effeuillez la laitue.

Dans une cocotte, faites revenir dans du beurre les lardons jusqu'à coloration.

Remplacez les lardons par les légumes et faire revenir 5 minutes.

Versez le bouillon de poule, couvrez et laissez cuire 20 minutes.

Écroutez et taillez le camembert en morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte.

Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes.

Mixez et assaisonnez.

Versez dans des assiettes creuses, ajoutez 1 cuillère de crème de camembert.

Servez.

La Gymchicon

Faites de la soupe ! 2009, équipe Ja Soup'

1^{er} prix du public

Ingrédients : Préparation :

Pour 2 litres de soupe,
1 kg d'endives,
2 carottes,
1,5 litre de bouillon,
80 gr de beurre,
60 gr de farine,
1 dl de crème,
1 oignon.

Faire revenir l'oignon et les carottes dans le beurre, ajouter la farine et mouiller avec le bouillon.

Laisser cuire les carottes.

Ajouter les endives, laisser cuire environ 15 à 20 minutes.

Mixer le potage.

Au moment de servir ajouter un peu de crème.

Soupe aux orties

Faites de la soupe ! 2009, équipe Les mauvaises herbes

2^{ème} prix du public

Ingrédients : Préparation :

Pour 6 personnes,
3 pommes de terre,
3 oignons,
3 feuilles de sauge,
Une grande passoire de
feuilles d'orties,
2 litres d'eau,
Sel et poivre,
Noix de beurre,
Si besoin,
crème fraîche
et croutons.

Effeuillez les orties, les laver, les égoutter.

Peler les pommes de terre, les couper en rondelles, faire de même pour les oignons.

Faire suer les oignons dans le beurre puis ajouter les orties.

Lorsque les feuilles sont fanées, ajouter les pommes de terre, la sauge, le sel, le poivre, l'eau.

Couvrir et cuire à gros bouillon 1 heure.

Passer la soupe au mixer.

Goûter et servir très chaud.

Soupe des Maharajas

Faites de la soupe ! 2009, équipe Les minestrones

3^{ème} prix du public

Ingrédients : Préparation :

350 gr de chou-fleur,
350 gr de pommes
de terre,
1 cuillère à soupe
de gingembre frais,
3 oignons et
3 gousses d'ail,
½ litre de bouillon
de volaille,
Mélange d'épices
indiennes : curcuma,
cumin, coriandre,
cardamome, cannelle,
fenugrec, carvi,
gingembre,
clou de girofle,
Sel,
Huile d'olive,
Lait.

Hacher l'ail et le gingembre, couper les légumes. Faire revenir les épices dans l'huile d'olive, ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et laisser suer pendant 5 minutes. Ajouter le bouillon, puis les pommes de terre et le chou-fleur.

Ajouter de l'eau afin de couvrir les légumes. Cuire 25 minutes à partir de l'ébullition.

A la fin de la cuisson mixer l'ensemble et ajouter éventuellement le lait pour alléger la soupe.

Servir en saupoudrant les bols de coriandre fraîche ciselée.