

# LES SOUPES DE LA FÊTE DE LA BIO

(Liesville-sur-Douve, juin 2013)

Odette, Odile, Guilaine, Pascal, Isabelle et Olivier vous ont préparé...  
une Soupe normande (ou Soupe à la graisse, mais c'est diététiquement incorrect)

Pour 4 litres

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 3 poireaux
- ½ céleri rave
- 1 céleri branche
- 1 oignon
- 4 navets
- 1 bonne cuillère de graisse à soupe (préparation cotentine à base de suif de bœuf et de légumes)
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre
- Biscuit à soupe

**1** Détaillez tous les légumes en petits dés.

**2** Dans une cocotte, versez les légumes et recouvrez généreusement d'eau. Ajoutez la graisse à soupe et assaisonnez. Laissez cuire à petit feu 45 minutes, couvert.

**3** Pour la servir, coupez le biscuit en soupe dans une soupière et versez la soupe chaude dessus. Attendre 5 minutes que le biscuit s'imprègne.

Conseils : La soupe sera plus savoureuse si elle est préparée la veille. Suivant la saison on peut ajouter à la soupe haricots verts, fèves ou choux. Le plus difficile sera de trouver de la graisse à soupe, car depuis la maladie de la vache folle, l'approvisionnement des bouchers a été bouleversé. Quelques-uns perpétuent la tradition. Bonne chance.



# Nathalie, Brigitte et Julien vous ont préparé... une Soupe de carottes au lait de coco

Pour 8 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients :

- 1,3 kg de carottes
- 1,5 litre d'eau
- 2 beaux oignons
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 20 cl de lait de coco
- Huile d'olive
- Sel, poivre

**1** Epluchez et émincez les oignons.  
Epluchez et coupez les carottes en rondelles.

**2** Dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile, avec les épices. Ajoutez les carottes et Mettez l'eau. Laissez cuire 30 minutes environ, à feu doux, après ébullition. Il faut que les carottes soient bien tendres.

**3** Hors du feu, ajoutez le lait de coco. Mixez finement et rectifiez l'assaisonnement, si besoin.

Idée : Cette soupe est également délicieuse servie froide.



# Alexandre, Isabelle, Olivier vous ont préparé... une Soupe à l'ail nouveau

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 6 « ails » nouveaux (des aux pour les érudits)
- huile d'olive
- sel, poivre
- croutons ou pain à soupe

- 1 Coupez entièrement l'ail en petits morceaux, le blanc et le vert.
- 2 Dans une cocotte, versez de l'huile d'olive et mettez-y à revenir l'ail, en veillant à ce qu'il ne brunisse pas. Couvrez d'eau froide et assaisonnez. Laissez cuire 15 minutes à feu doux et à couvert.
- 3 Servez avec des croutons ou du pain à soupe.



# Odette vous a préparé... une Soupe de courgettes au lait de coco

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Repos : 1 heure

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- 1,5 kg de courgettes
- 1 oignon nouveau
- 2 citrons verts
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- 1** Ebouetez les courgettes, coupez les en 4 et retirez les graines (gardez la peau). Epluchez l'oignon et hachez-le. Pressez les citrons verts et réservez le jus.
- 2** Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et la poudre de curry. Ajoutez les oignons et les courgettes, coupées en dés. Enrobez bien d'huile et laissez cuire ainsi 5 minutes. Couvrez ensuite d'eau froide. Portez à ébullition et laissez sur le feu quelques minutes. Il faut que les courgettes soient juste cuites, de façon à ce qu'elles restent bien vertes.
- 3** Retirez la soupe du feu. Mixez-la, puis ajoutez le lait de coco et le jus de citron vert. Vérifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir dans le réfrigérateur.

