

**THOMSON**

# Livre **12** recettes



**FFC**  
Fédération Française  
de Cuisine®





## ÉTÉ

Soupe à la provençale / p.4

Velouté de petits pois à la menthe / p.6

Gaspacho / p.8

Soupe froide de pêches, nectarines et brugnon à la verveine / p.10

Soupe de pastèque à la feta et pignon grillés / p.12

Soupe froide de melon et concombre / p.14

## HIVER

Soupe de lentilles à la saucisse de Morteau / p.16

Soupe de légumes d'hivers et croûtons / p.18

Soupe de bouillon et nouilles chinoises / p.20

Velouté de potiron à la cannelle & badiane / p.22

Soupe tiède de fruits rouges aux épices / p.24

Milk-shake banane coco / p.26

# Soupe à la provençale

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

**1 petite aubergine**

**1 courgette**

**1 poivron rouge**

**250g de tomates pelées**

**1 oignon**

**4 gousses d'ail**

**1l d'eau**

**4 feuilles de basilic**

**1 brin de thym**

**1 c. à soupe d'huile d'olive**

**Sel, poivre**

Rincez tous les légumes. Coupez-les en petits morceaux.

Pelez l'ail et l'oignon. Coupez-les en rondelles.

Versez 1 bonne c à soupe d'huile d'olive, au fond du bol puis ajoutez les rondelles d'oignon et d'ail. Appuyez sur « low », couvrez et faites cuire 2 minutes.

Ajoutez tous les légumes et versez l'eau.

Salez et poivrez. Ajoutez le thym.

Faites cuire sur « high » pendant 5 minutes, dès que l'eau bout diminuez à « low » et laissez cuire 20 minutes.

Lorsque la cuisson est terminée, ôtez le brin de thym, ajoutez les feuilles de basilic ciselées.

Mixez la soupe vitesse 1, jusqu'à l'obtention de la consistance que vous souhaitez.

Dégustez cette soupe chaude ou froide!



# Velouté de petits pois à la menthe

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Réfrigération : 2h

**500g de petits frais  
écossés**

**10 feuilles de menthe**

**20cl de crème liquide**

**1/2 tablette de fond de  
volaille**

**40cl d'eau**

**Sel et poivre**

Versez l'eau et le fond de volaille dans le bol.

Faites cuire sur « high » pendant 5 minutes. Dès que cela bout, baissez sur « low », ajoutez les petits pois et faites-les cuire 5 minutes.

Versez la crème liquide, les feuilles de menthe ciselées, salez et poivrez.

Mixez le velouté, vitesse 1 puis versez-le dans un broc et mettez-le au réfrigérateur pendant 2 heures.

Si vous utilisez des petits pois surgelés, faites-les cuire à peine 2 minutes.



# Gaspacho

Préparation : 30 min

Cuisson : 2 min

Repos : 2h

Pour 4 personnes

**800g de tomate pelées (en bocal)**

**1 poivron vert**

**1 poivron rouge**

**1 concombre**

**1 gros oignon jaune**

**3 gousses d'ail**

**150g de mie de pain sèche**

**10 cl d'huile d'olive**

**2 c. à soupe de vinaigre xérès**

**1 c. à café de fleur de sel**

Égouttez les tomates et coupez-les en dés.

Rincez, coupez et épépinez les poivrons et le concombre. Coupez-les en petits morceaux.

Gardez 2 c à soupe de dés de concombre et de tomates pour la décoration finale.

Versez tous ces ingrédients dans un saladier et arrosez-les d'huile d'olive. Salez, couvrez et laissez macérer, au réfrigérateur, pendant 1 heure.

Pelez et émincez l'oignon et l'ail.

Versez 1 bonne c à soupe d'huile d'olive, au fond du bol puis ajoutez l'oignon et l'ail émincé. Appuyez sur «low», couvrez et faites cuire 2 minutes.

Versez les légumes macérés, le jus, la mie de pain, le vinaigre et mixez le tout pour obtenir une soupe épaisse. Placez-la au réfrigérateur pendant 1 heure.

Décorez le gaspacho de dés de concombre et de tomates et servez-le très frais.



# Soupe froide de pêches, nectarines & brugnons à la verveine

Préparation : 10 min - Cuisson : 10 min - Réfrigération : 1h

**3 pêches blanches ou jaunes**

**3 nectarines blanches ou jaunes**

**3 brugnons jaunes**

**3 sachets d'infusion à la verveine**

**20cl d'eau**

**50g de miel liquide**

Versez l'eau dans le bol, avec le miel et les sachets d'infusion.

Portez à ébullition sur « high » pendant 3 minutes environ puis éteignez et laissez infuser.

Épluchez et dénoyotez les fruits.

Coupez-les en morceaux.

Enlevez les sachets d'infusion, mettez les morceaux de fruits et faites cuire sur « low » pendant 10 minutes.

Mixez vitesse 1.

Versez la soupe dans une carafe, filmez et laissez-la refroidir, au réfrigérateur, pendant 1 heure.

Servez la soupe avec des amandes effilées grillées.



# Soupe de pastèque à la feta & pignon grillés

Préparation : 10 min - Cuisson : 1 min - 600g de pastèque

10cl de jus de citron  
10cl d'eau  
4 feuilles de basilic  
120g de feta  
100g de pignon  
½ c. à café d'huile

Coupez la pastèque en cubes.  
Versez l'huile puis les pignons au fond du bol et faites-les griller, 1 minute sur « high ».  
Versez le jus de citron et l'eau dans le bol.  
Ajoutez les cubes de pastèque et mixez le tout, vitesse 1, pendant 3 minutes environ.  
Répartissez la soupe dans 4 verres.  
Découpez la feta en cubes et ajoutez-la à la soupe au moment de servir et décorez de feuilles de basilic.  
Pour une version très fraîche, versez un verre de glace pilée à la place des pignons de pin, ajoutez tous les autres ingrédients et mixez, vitesse 2 ou 3 pendant 2 minutes.



# Soupe froide de melon & concombre

Préparation : 10 min

Sans cuisson

Réfrigération : 1h

**500g de melon**

**1 petit concombre**

**Le jus d'un citron  
pressé**

**1 c. à soupe de  
vinaigre balsamique**

**1 verre de glace pilée**

Récupérez la chair d'un melon et coupez-la en dés et versez-la dans un saladier.

Épluchez le concombre et coupez-le en deux, ôtez la partie avec les pépins puis coupez le concombre en dés. Versez-les dans le saladier.

Placez le melon et le concombre au réfrigérateur pour qu'ils soient bien froids quand vous allez les cuisiner.

Versez la glace pilée dans le bol, puis les dés de fruits et légumes, le jus de citron et la cuillerée à soupe de vinaigre balsamique.

Mixez vitesse 2 puis 1 jusqu'à ce que le mélange soit de la consistance souhaitée.

Servez aussitôt.



# Soupe de lentilles à la saucisse de Morteau

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min environ

Épluchez l'oignon et piquez les clous de girofle dedans.  
Épluchez la carotte et coupez-la en rondelles.

Coupez la saucisse de Morteau en 3.

Versez l'eau dans le bol, ajoutez tous les ingrédients, l'oignon en dernier et faites cuire sur « high » jusqu'à ce que l'eau bout. Baissez sur « low » et laissez cuire environ 30 minutes.

Récupérez l'oignon, enlevez les clous de girofle et coupez-le en 4. Remettez-le dans le bol.

Ôtez 2 morceaux de saucisse.

Mixez la soupe vitesse 1 ou 2 afin d'obtenir une soupe épaisse.

Servez la soupe accompagnée de rondelles de saucisse de Morteau.

Vous pouvez remplacer la saucisse de Morteau par du haddock ou des lardons.

**200g de lentilles  
vertes**

**1l d'eau**

**1 saucisse de Morteau**

**1 petite carotte**

**1 petit oignon jaune**

**5 clous de girofle**



# Soupe de légumes d'hiver & croûtons

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

**1 grosse carotte**  
**1 poireau**  
**200g de chou vert**  
**1 oignon jaune**  
**1 navet**  
**3 brins de persil**  
**Sel et poivre**  
**200g de croûtons**

Épluchez les légumes. Lavez le poireau et coupez-le en rondelles.

Coupez la carotte, le navet l'oignon et le chou en morceaux. Ciselez le persil.

Versez tous les ingrédients dans le bol. Salez et poivrez. Recouvrez-les d'eau et faites-les cuire sur « high » jusqu'à ce que l'eau bout puis baissez sur « low » et laissez cuire 20 minutes environ.

Mixez la soupe vitesse 1.

N'hésitez pas à ajouter un verre d'eau chaude en cours de cuisson, si la soupe semble trop épaisse.

Servez la soupe accompagnée de croûtons et de copeaux de fromages ou fromage râpé.



# Soupe de bouillon & nouilles chinoises

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

1l d'eau

2 tablettes de bouillon de légumes ou soupe miso

1 bâton de citronnelle

2 poireaux

2 ciboules ou 4 brins de ciboulette

1 c. à soupe de citronnelle séchée (rayon épices)

300g de nouilles chinoises

Coupez la citronnelle en rondelles.

Épluchez la ciboule et ciselez-la.

Rincez les poireaux et épluchez-les avant de les couper en tronçons de 10 cm puis en lanières.

Versez l'eau dans le bol.

Ajoutez les tablettes de bouillon émiettées, la citronnelle, les lanières de poireaux et la ciboule.

Faites cuire sur « high » pendant 8 minutes.

Baissez à « low » ajoutez les nouilles chinoises et faites cuire 2 minutes. Servez ce bouillon bien chaud.

Ajoutez des morceaux d'émincé de poulet que vous faites cuire dans le bouillon.

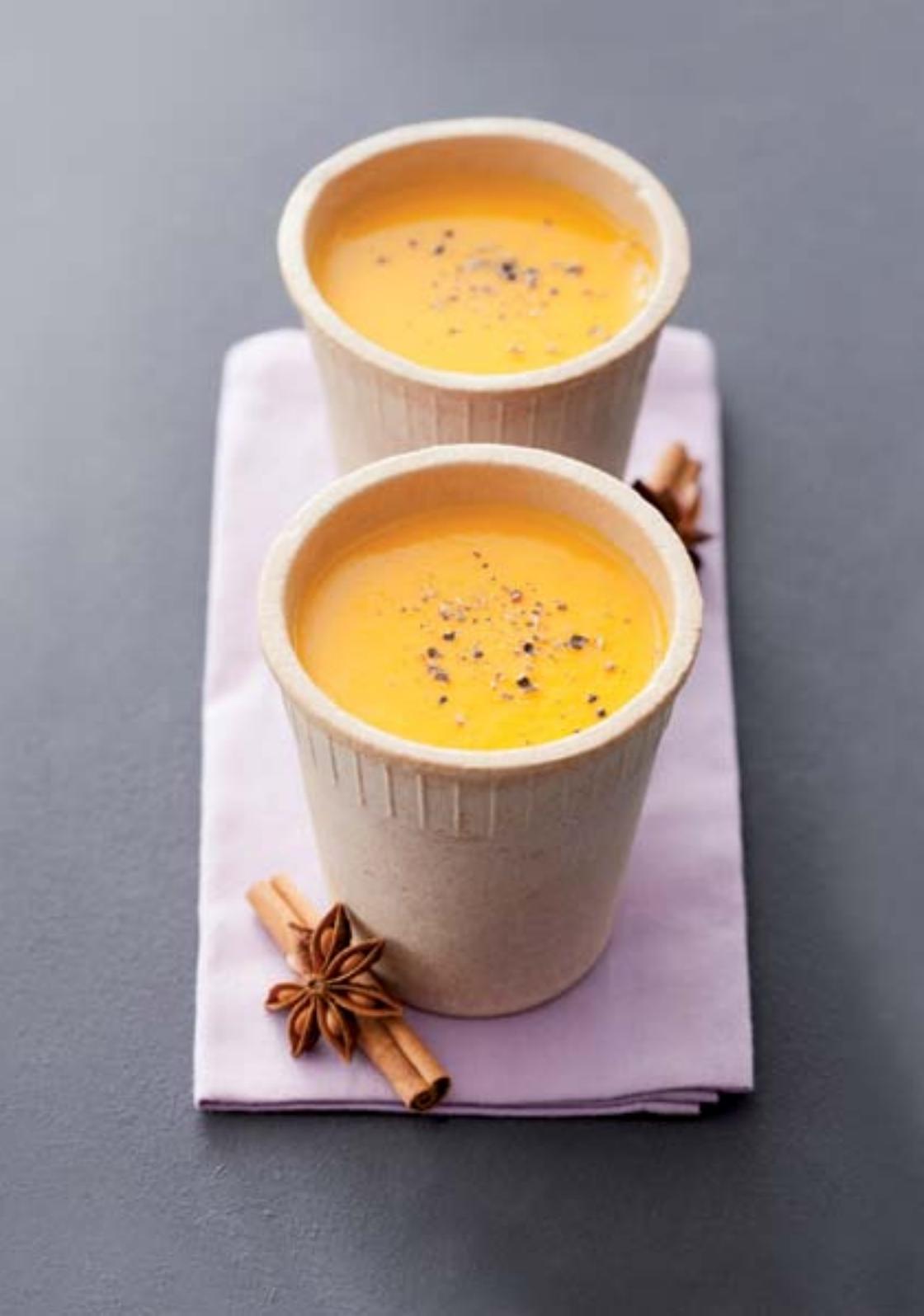


# Velouté de potiron à la cannelle & badiane

Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min environ - 400g de potiron

**50cl de lait**  
**50cl d'eau**  
**1 tablette de bouillon  
de légumes**  
**1 badiane ou anis  
étoilé**  
**1 c. à café bombée  
de cannelle moulue**  
**1 oignon**  
**1 c. à soupe d'huile  
d'olive**

Pelez et émincez l'oignon.  
Épluchez le potiron et coupez-le en gros cubes.  
Versez 1 bonne cuillère à soupe d'huile d'olive, au fond du bol et ajoutez l'oignon émincé. Appuyez sur « low », couvrez et faites cuire 2 minutes.  
Versez ensuite l'eau et le lait.  
Ajoutez la tablette de bouillon émiettée, la cannelle en poudre et pulsez 10 secondes pour mélanger. Ajoutez le potiron et la badiane.  
Faites cuire sur « low » pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que les morceaux de potiron soient tendres. Ôtez la badiane et mixez le tout vitesse 1 ou 2, pour obtenir une consistance crémeuse.  
Réalisez cette recette avec de la buternut ou du potimarron. Dégustez cette soupe avec des croûtons de pain d'épice.



# Soupe tiède de fruits rouges aux épices

Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

**Le jus d'une orange pressée**

**100g de sucre de cassonade**

**2 tranches de pain d'épices**

**500g de fruits rouges (fraises framboises cassis mûres myrtilles)**

**1 gousse de vanille**

**2 bâtons de cannelle**

**1 badiane ou anis étoilé**

**2 clous de girofle**

Rincez tous les fruits et ôtez les queues.

Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les grains.

Versez 25 cl d'eau et le jus d'orange dans le bol du soup maker.

Ajoutez les épices : vanille (les grains et la gousse), cannelle, badiane, clous de girofle et le sucre.

Allumez le soup maker sur « high » et portez à ébullition pendant 5 minutes.

Versez 400g de fruits dans le sirop. (Gardez 100g de fruits frais)

Faites cuire position « low » pendant 5 minutes.

Versez ensuite la soupe dans un broc et placez-la au réfrigérateur pendant 1 heure.

Au moment de servir, ôtez les épices, répartissez la soupe dans les verres et décorez de fruits frais.

Découpez le pain d'épices en bâtonnets ou mouillettes et servez-les avec la soupe de fruits.

Dégustez cette recette tiède et remplacez l'eau par un vin rouge léger.



# Milk-shake banane coco

Préparation : 10 min

Sans cuisson

**3 bananes**

**50cl de sorbet à la  
noix de coco**

**Le jus d'un citron vert**

**1 verre de glace pilée**

**3 c. à soupe de noix  
de coco râpée**

Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles épaisses.

Arrosez-les de jus de citron.

Versez le sorbet à la noix de coco dans le bol du soup maker, ajoutez le verre de glace pilée.

Mixez vitesse 2 pendant 1 minute.

Ajoutez les morceaux de bananes et le jus de citron, jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse.

Répartissez dans 4 verres et dégustez. Décorez de coco râpée.



Laissez parler votre créativité

