



# SOUP & CO

Moulinex®



SOUP & CO

Moulinex®



## AMBIANCE COCOONING

- 16 CALDO VERDE
- 18 SOUPE DE LÉGUMES D'HIVER
- 20 SOUPE D'AUBERGINE  
À LA BRÉSILIENNE
- 22 VELOUTÉ DE PATATES DOUCES
- 24 VELOUTÉ DE LENTILLE CORAIL  
AU CURRY
- 26 VELOUTÉ DE LENTILLES AU LARD
- 28 VELOUTÉ DE CHAMPIGNON  
AU LARD
- 30 SOUPE DE HARICOTS ROUGES

## ENVIE DE SOLEIL

- 34 FÉROCE D'AVOCAT EN SOUPE  
GLACÉE
- 36 SOUPE À L'AIL
- 38 SOUPE GLACÉE DE CONCOMBRE  
COMME UN TZAZIKI
- 40 SOUPE DE LÉGUMES DU SOLEIL  
À LA FETA
- 42 GASPACHO
- 44 CRÈME DE POIS CHICHE  
AU YAOURT
- 46 SOUPE FROIDE DE CAROTTE,  
CORIANDRE ET CITRON
- 48 SOUPE DE FRAISE

## POUR LES PETITS GOURMANDS...

- 52 VELOUTÉ DE POTIRON
- 54 KETCHUP
- 56 SAUCE BOLOGNAISE
- 58 SOUPE DE MAÏS
- 60 MILK SHAKE À LA BANANE
- 62 SMOOTHIE FRUITS ROUGES,  
YAOURT ET CÉRÉALES
- 64 CHOCOLAT CHAUD
- 66 FROZEN YOGURT AUX FRUITS  
ROUGES
- 68 COMPOTE POMME-ORANGE  
CANNELLE

## POUR GARDER LA FORME

- 72 TOM YAM DE POULET
- 74 SOUPE DE CREVETTES
- 76 SOUPE DE LÉGUMES,  
SÉSAME ET MISO
- 78 CHORBA DE LÉGUMES
- 80 SOUPE DE TOMATE  
COCO-CITRONNELLE
- 82 SOUPE COMME UN MINISTRONE
- 84 VELOUTÉ DE PIQUILLOS

## DINER CHIC ENTRE AMIS

- 88 VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR  
AU GARAM MASALA
- 90 SOUPE CRÉMEUSE  
DE CHOU-FLEUR AU BLEU
- 92 VELOUTÉ DE CALBEBASSE  
AUX ÉPICES À PAËLLA
- 94 VELOUTÉ DE CRESSON
- 96 VELOUTÉ D'ARTICHAUT  
DE L'ATLAS
- 98 SOUPE DE MOULE
- 100 SOUPE DE MANGUE À L'ORANGE
- 102 COULIS DE FRAMBOISE





## SOEPEN OM HEERLIJK TE COCOONEN

- 16 CALDO VERDE
- 18 WINTERSE GROENTESOEP
- 20 BRAZILIAANSE AUBERGINESOEP
- 22 VELOUTÉ UIT DE BAYOUS
- 24 VELOUTÉ VAN RODE LINZEN  
MET CURRY
- 26 LINZENVELOUTÉ MET SPEK
- 28 VELOUTÉ VAN CHAMPIGNONS  
MET SPEK
- 30 SOPA DA PEDRA

## ZONOVERGIOTEN SOEPEN

- 34 PITTIGE AVOCADOCRÈME VOOR  
WARME DAGEN
- 36 AJO BLANCO
- 38 FRISSE KOMKOMMERSOEP ZOALS  
EEN TZAZIKI
- 40 ZUIDERSE GROENTESOEP  
MET FETA
- 42 GAZPACHO
- 44 KIKKERERWTENCRÈME  
MET YOGHURT
- 46 FRISSE SOEP VAN WORTEL,  
KORIANDER EN CITROEN
- 48 AARDBEIENSOEP

## VOOR KLEINE EN GROTE LEKKERBEKKEN

- 52 HALLOWEENVELOUTÉ
- 54 KETCHUP
- 56 BOLOGNAISESAUS
- 58 MAÏSSOEP
- 60 BANANENMILKSHAKE
- 62 SMOOTHIE VAN RODE  
VRUCHTEN, YOGHURT  
EN GRANEN
- 64 WARME CHOCOLADEMELK
- 66 FROZEN YOGHURT MET RODE  
VRUCHTEN
- 68 APPELCOMPOTE MET  
SINAASAPPEL EN KANEEL

## OM IN VORM TE BLIJVEN

- 72 TOM YAM VAN KIP
- 74 BOBO DE CAMARAO
- 76 GROENTESOEP MET SESAM  
EN MISO
- 78 CHORBA VAN GROENTEN
- 80 TOMATENSOEP MET KOKOS  
EN CITROENGRAS
- 82 MINISTRONE
- 84 VELOUTÉ VAN PIQUILLOS

## CHIC DINEREN ONDER VRIENDEN

- 88 BLOEMKOOVELOUTÉ  
MET GARAM MASALA
- 90 ROMIGE BLOEMKOOISOEP  
MET BLAUWE KAAS
- 92 KALEBASVELOUTÉ OP ZIJN  
SPAANS
- 94 SOEP UIT FLORES
- 96 ARTISJOKVELOUTÉ UIT DE ATLAS
- 98 MOSSELDOEP
- 100 MANGOSOEP MET SINAASAPPEL
- 102 FRAMBOZENCOULIS



**Moulinex®**

MOULINEX S'EST DEPUIS TOUJOURS DONNÉ POUR MISSION DE TROUVER DES SOLUTIONS QUI FACILITENT LA VIE TOUT EN GARANTISSANT UN RÉSULTAT DE QUALITÉ. EN VOUS PROPOSANT DES APPAREILS FACILES D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN, MOULINEX VOUS LIBÈRE DU TEMPS POUR PROFITER PLEINEMENT DE LA VIE !

SOUP & CO



**SOUP & CO EST LA NOUVELLE INNOVATION DE MOULINEX : MODERNE ET CONVIVIAL, CET APPAREIL APPORTERA FRAÎCHEUR ET VITALITÉ À VOTRE QUOTIDIEN.**

**SOUP & CO PERMET DE RÉALISER DE DÉLICIEUSES SOUPES FAITES MAISON EN UN TEMPS RECORD ! GRÂCE À SES 2 PROGRAMMES AUTOMATIQUES AUX TEXTURES VELOUTÉES ET MOULINÉES, RÉALISEZ DE PARFAITS VELOUTÉS ET DES MOULINÉS ONCTUEUX.**

**Moulinex®**

VAN BIJ ZIJN ONTSTAAN STREEFT MOULINEX NAAR OPLOSSINGEN DIE HET LEVEN VERGEMAKKELIJKEN MAAR TEGELIJKERTIJD EEN HOGE KWALITEIT GARANDEREN. MET ZIJN GEBRUIKS- EN ONDERHOUDSVRIENDELIJKE APPARATEN ZORGT MOULINEX ERVOOR DAT U MEER TIJD KRIJGT OM MET VOLLE TEUGEN VAN HET LEVEN TE GENIETEN!

SOUP & CO



**SOUP & CO IS EEN NIEUWE INNOVATIE DOOR MOULINEX:** DIT MODERNE EN GEBRUIKSVRIENDELIJKE APPARAAT STAAT GARANT VOOR VERSHEID EN VITALITEIT IN UW DAGELIJKSE LEVEN.  
MET **SOUP & CO** MAAKT U HUISBEREIDE SOEPEN IN EEN HANDOMDRAAI!  
DANKZIJ DE TWEE AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S KRIJGT U DE PERFECTE VELOUTÉ OF GEMIXTE SOEP.

# COMMENT RÉUSSIR SES SOUPES

## SOUP & CO POSSÈDE 3 MODES DE FONCTIONNEMENT

### • 1 MODE PROGRAMME AUTOMATIQUE

La température, la durée de cuisson et de mixage sont programmées.

### • 1 MODE MANUEL

Les réglages (la température, la durée de cuisson et de mixage) peuvent être personnalisés.

### • 1 MODE BLENDER

Pour mixer sans cuire et piler la glace.

## LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

- Avec les programmes du **Soup & Co**, vous pouvez préparer des soupes veloutées à la texture fine **P1** et des soupes moulinées à la texture plus épaisse avec des morceaux de légumes **P2**.
- Le programme des soupes veloutées **P1** dure 25 minutes et celui des soupes moulinées **P2** 35 minutes.
- Vous pouvez ajuster le temps de cuisson en fonction des aliments que vous préparez.



## PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

- Pour un résultat optimum, choisissez toujours des produits de qualité. Si vous laissez la peau des fruits et légumes, préférez des produits bios et non traités.
- Prenez soin de tailler tous les ingrédients en petits cubes de 1 à 2 cm pour faciliter la cuisson et le mixage.
- Adaptez le temps de cuisson selon les légumes : les carottes cuisent plus longtemps que les poireaux.
- Mettez les ingrédients solides en premier dans le **Soup & Co**.
- Versez ensuite les ingrédients liquides dans le bol.
- Réglez l'appareil selon vos souhaits.

## CONSEILS PRATIQUES

### • LA SOUPE EST TROP LIQUIDE OU TROP ÉPAISSE

Vous pouvez adapter la texture de la soupe en modifiant la quantité de liquide. Veillez cependant à respecter les limites « mini » et « maxi » matérialisées sur le bol.

### • LES INGRÉDIENTS RESTENT COLLÉS AUX PAROIS

Le mélange est trop sec, il faut ajouter du liquide. Si vous vous rendez compte au cours de la cuisson que le mélange est trop sec, ôtez le bouchon doseur et ajoutez le liquide supplémentaire.

### • LES LAMES NE TOURNENT PAS FACILEMENT

Si les ingrédients sont trop gros ou trop durs, ils peuvent empêcher les lames de bien tourner. Veillez à ce qu'ils soient taillés en petits dés et suffisamment cuits.



## FORMAT FAMILIAL

- **Soup & Co** permet de réaliser jusqu'à 1,8 l de préparation.
- Comme la plupart de ces préparations se congèlent très bien, n'hésitez pas à cuisiner de grandes quantités.

## SOUP & CO S'ADAPTE A VOS BESOINS

- À la fin des programmes **P1** et **P2**, l'appareil maintient automatiquement au chaud votre préparation pendant 40 minutes. Vous pouvez donc consommer votre préparation quand vous le souhaitez. Pour stopper le maintien au chaud, appuyez sur la touche **OFF**.
- Vous avez la possibilité de stopper la cuisson en cours en appuyant sur la touche **P** : l'appareil se met alors en pause. Pour le relancer, appuyez à nouveau sur la touche **P** ou sur la touche **OK**.



## GEBRUIK VAN DE SOUP & CO

### DE SOUP & CO HEEFT 3 WERKINGSMODI

- **DE MODUS MET 2 AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S**

De temperatuur, de kooktijd en het mixen zijn standaard geprogrammeerd.

- **DE MANUELE MODUS**

De instellingen (temperatuur, kooktijd en het mixen) kunnen worden gepersonaliseerd.

- **DE BLENDERMODUS**

Om te mixen zonder koken en ijs te verbrijzelen



### VOORBEREIDING VAN DE INGREDIËNTEN

- Kies voor een optimaal resultaat altijd kwaliteitsproducten. Gebruikt u het fruit en de groenten ongeschild, geef dan de voorkeur aan biologische en onbehandelde producten.
- Snijd alle ingrediënten in blokjes van 1 à 2 cm, dit vergemakkelijkt het koken en het mixen.
- Pas de kooktijd aan al naargelang de groenten: wortels moeten langer koken dan prei.
- Doe eerst de vaste ingrediënten in de Soup & Co.
- Verdeel hierover de vloeibare.
- Pas de instellingen van het apparaat aan al naargelang uw eigen voorkeuren.

### DE AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S

- Met de programma's van de Soup & Co bereidt u zowel een gladde velouté als een soep met een stevigere structuur en nog hele stukjes groenten.
- Het programma voor velouté duurt 25 minuten en voor de stevige soep 35 minuten.
- U kunt de kooktijd aanpassen aan het type voedingsmiddelen dat u bereidt.

### PRAKTISCHE TIPS

- **DE SOEP IS TE VLOEIBAAR OF TE DIK**

U kunt de textuur van de soep wijzigen door de hoeveelheid vocht aan te passen.

Respecteer echter de minimale en maximale hoeveelheden. Deze zijn aangeduid op de kom.

- **DE INGREDIËNTEN BLIJVEN TEGEN DE WAND KLEVEN**

Het mengsel is te droog, voeg vloeistof toe. Merkt u tijdens het koken dat het mengsel te droog is, verwijder dan de doseerdop en voeg extra vloeistof toe.

- **DE MESSEN DRAAIEN NIET VLOT**

Indien de ingrediënten te grof gesneden of te hard zijn, kunnen ze verhinderen dat de messen vlot draaien. Zorg ervoor dat de ingrediënten in kleine blokjes gesneden zijn en voldoende gekookt zijn.



### GIEZINSFORMAAT

- Met de **Soup & Co** kunt u tot 1,8 liter soep maken.
- Aangezien u de meeste van de bereidingen op de volgende pagina's goed kunt invriezen, kunt u gerust grote hoeveelheden ineens klaarmaken.

### DE SOUP & CO VOLGT UW BEHOEFTE

- Na afloop van de programma's **P1** en **P2** houdt het apparaat uw bereiding automatisch nog 40 minuten warm. U kunt deze dus serveren wanneer u wenst. Om het warmhoudproces te stoppen, drukt u op de toets **OFF**.
- U kunt ook altijd het kookproces onderbreken. Druk hiervoor op de toets **P**. Het apparaat staat dan in de pausstand. Om het kookproces te hervatten drukt u opnieuw op de toets **P** of op de toets **OK**.



AMBIANCE COCOONING  
SOEPEN OM HEERLIJK TE COCOONEN






## CALDO VERDE

*Le caldo verde est une soupe d'origine campagnarde qui signifie «bouillon vert» en portugais, car traditionnellement réalisée à base de chou.*

*400g de pommes de terre + 80g de chorizo  
+ 2 gousses d'ail + 180g de chou vert + Sel*

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Coupez le chorizo en petits morceaux. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Lavez le chou et ôtez les grosses côtes sur les feuilles. Coupez les feuilles en lanières.
- Placez les pommes de terre, le chou, le chorizo, l'ail et 80 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P2**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 *Les légumes vont être mixés, il n'est donc pas nécessaire de les couper de façon régulière.  
Le chorizo peut être remplacé par de la poitrine fumée si vous trouvez son goût un peu fort.*

## CALDO VERDE

*Caldo verde betekent "groene bouillon" en is een landelijke soep uit Portugal die traditioneel wordt bereid met kool.*

*400 g aardappelen + 80 g chorizo + 2 knoflookteentjes  
+ 180 g groene kool + Zout*

- Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Snijd de chorizo in stukjes. Pel de knoflookteentjes en verwijder de kiemen. Was de kool en verwijder de dikke nerven van de bladeren. Snijd de bladeren in repen.
- Doe de aardappelen, de kool, de chorizo, het knoflook en 80 cl water in de Soup & Co. Voeg een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P2** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *De groenten zullen worden gemixt, het is dus niet nodig om ze regelmatig te snijden.  
Vindt u de smaak van chorizo te sterk, vervang deze dan door gerookt buikspek.*








## SOUPE DE LÉGUMES D'HIVER

*Les légumes d'hiver ou légumes racines se prêtent merveilleusement aux recettes de soupes. Riches en vitamines et en couleurs, ils apportent réconfort et gaité pendant les frimas hivernaux.*

*150 g de carottes + 150 g de panais + 150 g de topinambours + 150 g de céleri-rave + 100 g de blanc de poireau + 20 g de céleri branche + 1/2 cube de bouillon de légumes + Sel*

- Épluchez les carottes, les panais, les topinambours et le céleri-rave puis coupez-les en dés.
- Lavez le blanc de poireau et découpez-le en tronçons. Lavez le céleri branche et coupez-le en deux.
- Placez le cube de bouillon de légumes, les dés de carottes, de céleri-rave, de panais, de topinambours, le céleri branche, le blanc de poireau et 85 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 *La richesse de cette soupe provient de la variété des légumes. Elle peut cependant être réalisée avec seulement deux d'entre eux en respectant les quantités. Les légumes racines sont merveilleux pour les soupes, ils apportent une texture très agréable. L'ajout de matière grasse est superflu.*

## WINTERSE GROENTESOEP

*De typische wintergroenten en wortels en knollen zijn ideaal voor soep. Ze barsten van de vitamines en met hun rijke kleuren vrolijken ze de sombere wintermaanden op.*

*150 g wortels + 150 g pastinaak + 150 g aardpeer + 150 g knolselderie + 100 g preiwit + 20 g bleekselderie + 1/2 blokje groentebouillon + Zout*

- Schil de wortels, de pastinaak, de aardpeer en de knolselderie en snijd ze in blokjes.
- Was het preiwit en snijd in stukken. Was de bleekselderie en snijd deze doormidden.
- Vul de Soup & Co met de wortels, de knolselderie, de pastinaak, de aardpeer, de bleekselderie, de prei en 85 cl water. Voeg het halve blokje groentebouillon en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *De grote variëteit aan groenten maakt deze soep bijzonder. Toch kunt u deze ook bereiden met slechts twee van de ingrediënten, op voorwaarde dat u de hoeveelheden respecteert. Wortelgroenten doen het bijzonder goed in soep, ze zorgen voor een mooie textuur, waardoor het niet nodig is om vetstof toe te voegen.*





## SOUPE D'AUBERGINE A LA BRESILIENNE

*Cette belle soupe goûteuse et colorée vous emmènera tout droit à Salvador de Bahia, il ne vous reste plus qu'à tendre l'oreille pour entendre des airs de Samba...*

1 grosse aubergine + 2 grosses gousses d'ail  
+ 3 oignons verts + 1 piment vert + 1 l de  
bouillon de volaille + 250 g de tomates fraîches  
+ 1/2 bouquet de coriandre + Sel

- Coupez l'aubergine en deux et enlevez les pépins, puis détaillez-la en petits dés. Salez la chair et faites-la dégorger pendant une dizaine de minutes. Épluchez et hachez les gousses d'ail.
- Épluchez et ciselez les oignons. Épépinez le piment et coupez-le finement.
- Placez les dés d'aubergine, les oignons, l'ail, le piment, les tomates et le bouillon dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme** . Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips.
- Effeuillez le demi-bouquet de coriandre et saupoudrez-en les bols au moment de servir.

*Il est important de faire dégorger l'aubergine. Si vous manquez de temps, vous pouvez la remplacer par des courgettes en diminuant le temps de cuisson de 10 min. Pour renforcer le goût des légumes, remplacez le bouillon de volaille par du bouillon de légumes.*

## BRAZILIAANSE AUBERGINESOEP

*Deze smaakvolle en kleurrijke soep neemt u mee naar Salvador de Bahia. Spits de oren en u hoort al vrolijke sambadeuntjes...*

1 flinke aubergine + 2 grote knoflookteentjes  
+ 3 groene uien + 1 groen pepertje + 1 l gevogeltebouillon  
+ 250 g verse tomaten + 1/2 bosje koriander + Zout

- Snijd de aubergine in de lengte doormidden en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Bestrooi met zout en laat een tiental minuten uitlekken. Pel en hak de knoflookteentjes.
- Pel en snipper de uien. Verwijder de pitjes uit het pepertje en snijd fijn.
- Doe de aubergineblokjes, de uien, het knoflook, het pepertje en de tomaten samen met de bouillon in de Soup & Co. Voeg een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes.
- Knip de koriander van de steeltjes en werk hiermee de soep af bij het serveren.

*Het is belangrijk om de aubergine te laten uitlekken. Hebt u onvoldoende tijd, vervang dan de aubergines door courgettes en kort de kooktijd in met 10 minuten. Om de smaak van de groenten nog te versterken kunt u de gevogeltebouillon vervangen door groentebouillon.*







## VELOUTÉ DE PATATES DOUCES

*Les marécages situés en Louisiane portent le nom de Bayou. Les habitants de cette région ont depuis des siècles une tradition culinaire bien différente de celle du reste des Etats-Unis. Coloré et épicé, ce velouté en est la parfaite illustration.*

*550 g. de patates douces + 2 petits oignons jaunes + 3 gousses d'ail + 1 cube de bouillon de légumes + 1/2 c. à c. de piment de Cayenne + 1 c. à c. de cumin + Sel*

- Épluchez les patates douces et les oignons puis coupez-les en petits cubes. Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les avec la paume de la main.
- Placez les patates douces, les oignons, l'ail, le cube de bouillon, le piment, le cumin et 75 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min, quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

**M** *La patate douce est légèrement sucrée, il faut donc relever son goût. Si vous n'avez pas de piment de Cayenne, il est possible d'utiliser du Tabasco® ou encore 1 cm de gingembre frais. Réalisez ce velouté avec 275 g de patates douces et 275 g de pommes de terre et faites ainsi découvrir de nouvelles saveurs à vos enfants!*

## VELOUTÉ UIT DE BAYOUS

*De moeraslanden in Louisiana noemt men bayous. In deze regio heeft men sinds eeuwen culinaire tradities die sterk verschillen van die van de rest van de Verenigde Staten. Deze kleurige en kruidige velouté is hier een perfect voorbeeld van.*

*550 g. zoete aardappelen + 2 kleine uien + 3 knoflookteentjes + 1 blokje groentebouillon + 1/2 koffielepel cayennepeper + 1 koffielepel komijn + Zout*

- Schil de aardappelen en pel de uien. Snijd ze in blokjes. Pel de knoflookteentjes en plet ze met de palm van de hand.
- Doe de aardappelen, de ui, het knoflook en 75 cl water in de Soup & Co. Voeg ook het bouillonblokje, de cayennepeper, de komijn en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

**M** *Zoals de naam aangeeft, bevat de zoete aardappel een kleine hoeveelheid suiker, waardoor de smaak moet worden versterkt. Hebt u geen cayennepeper, gebruik dan tabasco of 1 cm verse gember. U kunt deze velouté ook bereiden met 275 g zoete aardappelen en 275 g gewone aardappelen. Dat is de ideale manier om uw kinderen nieuwe smaken te laten ontdekken!*





## VELOUTÉ DE LENTILLE CORAIL AU CURRY

*Ces lentilles à la couleur rosée, d'où le nom de corail, sont très consommées en Inde. Plus fines que les lentilles traditionnelles, elles sont particulièrement recommandées pour la réalisation de soupe ou de purée appelées «dhal».*

150g. de lentilles corail + 100g. d'oignon + 1 gousse d'ail + 1 c. à s. de curry + 1 c. à c. de coriandre en poudre + Sel + Poivre

- Épluchez et coupez l'oignon en dés. Épluchez la gousse d'ail.
- Placez les oignons, les lentilles, l'ail, le curry, la coriandre en poudre et 90cl d'eau dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

**M** Pour un velouté encore plus onctueux et plus exotique, ajoutez 10cl de lait de coco en fin de cuisson et mixez à nouveau. Si vous ajoutez quelques crevettes dans les bols au moment de servir, ce velouté peut constituer un plat complet.

## VELOUTÉ VAN RODE LINZEN MET CURRY

*Deze linzen met een rozerode kleur zijn een klassieker uit de Indiase keuken. Ze zijn fijner dan de traditionele groene linzen en bijzonder aanbevolen voor soepen of puree, die men ook "dhal" noemt.*

150 g. rode linzen + 100 g. ui + 1 knoflookteentje + 1 eetlepel kerriepoeder + 1 koffielepel korianderpoeder + Zout + Peper

- Pel de ui en snijd deze in blokjes. Pel het knoflookteentje.
- Doe de ui, de linzen, het knoflook, de kerrie en de koriander samen met 90 cl water in de Soup & Co. Voeg een snuffje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

**M** Voeg aan het einde van de kooktijd 10 cl kokosmelk toe en mix opnieuw. U krijgt een velouté die nog zachter en exotischer is. Werk de soep voor het serveren af met enkele garnalen en u hebt een volwaardige maaltijd!






## VELOUTÉ DE LENTILLE AU LARD

*Les lentilles sont une excellente source de protéines végétales. En France, elles ont longtemps été associées à des plats du terroir de type petit-salé.*

150 g de lentilles vertes + 1 oignon + 1/2 carotte  
+ 1/2 blanc de poireau + 60 g de lard fumé + 15 cl de  
crème liquide + Sel

- Mettez les lentilles à tremper dans de l'eau tiède en suivant les indications de l'emballage. La cuisson sera facilitée et les lentilles seront plus tendres.
- Épluchez l'oignon et la carotte puis coupez-les en dés. Lavez le blanc de poireau et coupez-le en tronçons. Coupez le lard fumé en petits dés.
- Placez les dés de carottes et d'oignons, le blanc de poireau, les lentilles, le lard et 1 l d'eau dans le Soup & Co.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**. Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips.
- Ajoutez la crème liquide et 1 grosse pincée de sel. Mixez 30 s à vitesse maximum et servez sans attendre.


 *Privilégiez les lentilles vertes du Puy, elles sont excellentes et possèdent une AOC qui garantit leur origine et par conséquent, leur qualité. Le lard fumé peut être remplacé par du tofu fumé, les végétariens se régaleront.*

## LINZENVELOUTÉ MET SPEK

*Linzen zijn een uitstekende bron van plantaardige eiwitten. In zuiderse landen zijn ze vaak een vast onderdeel van streekgerechten.*

150 g groene linzen + 1 ui + 1/2 wortel  
+ 1/2 preiwit + 60 g gerookt spek + 15 cl vloeibare  
room + Zout

- Laat de linzen weken in lauw water, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Ze moeten dan minder lang koken en zullen zachter zijn.
- Pel de ui, schil de wortel en snijd ze in blokjes. Was het preiwit en snijd in stukken. Snijd het gerookt spek in blokjes.
- Doe de wortel, de ui, de prei, de linzen en het spek samen met 1 liter water in de Soup & Co.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken. Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes.
- Voeg de vloeibare room en een royaal snufje zout toe. Mix 30 seconden op de hoogste snelheid en serveer onmiddellijk.

 *Kies voor groene linzen uit Puy. Deze zijn uitstekend en hebben een AOC die hun oorsprong en bijgevolg hun kwaliteit garandeert. Tip voor vegetariërs: vervang het gerookt spek door gerookte tofu.*





## VELOUTÉ DE CHAMPIGNON AU LARD

*À force de les voir sur les étals, on oublie facilement à quel point les champignons de Paris peuvent être savoureux. Ce velouté tend à leur redonner une place de choix lors des repas hivernaux.*

400 g de champignons de Paris + 1 oignon + 1 blanc de poireau + 100 g de lard fumé + Sel + Poivre

- Épluchez et coupez l'oignon en dés. Lavez le blanc de poireau et coupez-le en tronçons.
- Lavez les champignons et coupez-les en quatre. Coupez le lard fumé en petits dés ou en très fines lanières. Il doit être découpé aussi finement que possible.
- Placez l'oignon, le blanc de poireau, les champignons, le lard et 60 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme** . Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

*Pour un velouté encore plus onctueux, ajoutez 15 cl de crème liquide en fin de cuisson et mixez à nouveau. Il est possible de réaliser ce velouté avec d'autres champignons ou encore en mélangeant les variétés.*

## VELOUTÉ VAN CHAMPIGNONS MET SPEK

*Soms vergeten we hoe lekker de klassieke witte champignons wel zijn. Met deze velouté krijgen ze opnieuw een ereplaats in de winterkeuken.*

400 g witte champignons + 1 ui + 1 preiwit + 100 g gerookt spek + Zout + Peper

- Pel de ui en snijd deze in blokjes. Was het preiwit en snijd in stukken.
- Was de champignons en snijd ze in vier. Snijd het gerookt spek in blokjes of in zeer fijne reepjes. Het spek moet zo fijn mogelijk gesneden zijn.
- Doe de ui, het preiwit, de champignons en het spek samen met 60 cl water in de Soup & Co. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

*Maak uw velouté nog smeuïger door aan het einde van het kookproces 15 cl vloeibare room toe te voegen en opnieuw te mixen. U kunt deze velouté ook bereiden met andere soorten paddenstoelen. Durf gerust meerdere variëteiten te combineren.*







## SOUPE DE HARICOTS ROUGES À LA PORTUGAISE

*Littéralement «soupe de pierre», cette soupe riche et relevée constitue un plat complet. Elle était dégustée autrefois dans les tavernes et le cuisinier laissait tomber un caillou au fond de la marmite : celui qui trouvait le caillou se devait de payer le repas à tous les convives !*

*200 g de haricots rouges en boîte + 50 g d'oignon + 120 g de carottes + 200 g de pommes de terre + 75 g de chorizo + 200 g de chou frisé + 1 bouquet de coriandre + 1 gousse d'ail + 1 c. à c. de piment + Sel*

- Épluchez l'oignon et coupez-le en quatre. Pelez la carotte et les pommes de terres puis coupez-les en morceaux. Coupez le chorizo en petits dés. Lavez le chou et coupez-le en lanières.
- Hachez grossièrement le bouquet de coriandre. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
- Placez les pommes de terre, le chou, les carottes, les haricots rouges, l'oignon, l'ail, le chorizo, le piment, la coriandre et 80 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le programme **P2**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

**M** *Dans cette soupe typiquement portugaise, il est courant d'ajouter 1 c. à s. de vinaigre. Les haricots rouges peuvent être remplacés par des haricots blancs ou encore des lentilles. Préférez ceux qui se vendent en bocaux afin d'éviter d'avoir à les laisser à tremper.*

## SOPA DA PEDRA, PORTUGIESE RODEBONENSOEP

*Sopa da pedra betekent letterlijk "soep van stenen" en is een hartige en stevige maaltijdsoup. De soup werd vroeger geserveerd in tavernes en de kok liet dan een steen op de bodem van de kookketel vallen: wie in zijn bord de steen vond moest de maaltijd van alle disgenoten betalen!*

*200 g rode bonen uit blik + 50 g ui + 120 g wortels + 200 g aardappelen + 75 g chorizo + 200 g boerenkool + 1 bosje koriander + 1 knoflookteentje + 1 koffielepel piment + Zout*

- Pel de ui en snijd deze in vier. Schil de wortels en de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de chorizo in blokjes. Was de kool en snijd deze in repen.
- Hak de koriander grof. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem.
- Vul de Soup & Co met de aardappelen, de kool, de wortels, de rode bonen, de ui, het knoflook, de chorizo en 80 cl water. Voeg ook de koriander, het piment en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het programma **P2** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

**M** *Aan deze typisch Portugese soep wordt vaak ook een eetlepel azijn toegevoegd. Zin om af te wisselen? Vervang dan de rode bonen door witte bonen of linzen. Kiest u bonen in blik of glas, dan is het niet nodig om deze te laten weken.*





ENVIE DE SOLEIL  
ZONOVERGOTEN SOEPEN



## FÉROCE D'AVOCAT EN SOUPE GLACEE

*Le féroce d'avocat est une spécialité originaire des Antilles. Le terme «féroce» désigne la force du piment. Cette «férocité» est naturellement à ajuster en fonction de vos papilles.*

3 avocats + 1 gousse d'ail + 1 citron vert + 20cl de lait de coco + 1 c. à s. de concentré de tomate + 1 petit piment rouge + Sel

- Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau et prélevez la chair. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
- Pressez le citron vert afin d'en extraire le jus.
- Placez 20cl d'eau, le lait de coco et 1 pincée de sel dans le Soup & Co. Ajoutez la chair d'avocat, la gousse d'ail, le concentré de tomate, le jus de citron et le piment.
- Mixez en vitesse 2 puis augmentez progressivement la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse maximale. Mixez alors pendant 2 min.
- Servez immédiatement ou laissez la préparation au frais.

**M** Choisissez des avocats bien mûrs afin que la chair se détache plus facilement. Si vous n'avez pas de piment, utilisez du piment d'Espelette ou du Tabasco®.

## PITTIGIE AVOCADOCRÈME VOOR WARMER DAGEN

*Deze koude avocadocrème is een specialiteit uit de Antillen. De soep dankt zijn pit aan het Spaanse pepertje. Wie het iets milder verkiest, kan natuurlijk gewoon de hoeveelheid aanpassen.*

3 avocado's + 1 knoflookteentje + 1 limoen + 20 cl kokosmelk + 1 eetlepel tomatenpuree + 1 klein Spaans pepertje + Zout

- Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem.
- Pers de limoen.
- Vul de Soup & Co met het avocadvlees, het knoflook en de tomatenpuree. Giet hierover de kokosmelk, 20 cl water en het limoensap en voeg het pepertje en een snufje zout toe.
- Mix op snelheid 2 en verhoog geleidelijk tot maximale snelheid. Mix nog 2 minuten op maximale snelheid.
- Dien onmiddellijk op of bewaar in de koelkast.

**M** Kies goed rijpe avocado's waarvan het vruchtvlees gemakkelijker loskomt. Hebt u geen Spaans pepertje, gebruik dan piment d'Espelette of tabasco.








## SOUPE À L'AIL

*Cette soupe froide est une spécialité andalouse. Elle doit sa belle couleur blanche à la présence d'amandes qui lui confèrent d'ailleurs ce goût si particulier.*

100g de purée d'amande blanche + 70cl de lait demi-écrémé + 2 gousses d'ail + 20g de mie de pain + 10cl d'huile d'olive + 1 dose de safran + Sel

- Placez les gousses d'ail, la mie de pain, la purée d'amande, l'huile d'olive, le safran, le sel et le lait dans le Soup & Co.
- Mixez en vitesse 2 pendant 30 s puis augmentez progressivement la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse maximum. Mixez pendant 3 min à vitesse maximum.
- Au moment de servir, ajoutez des glaçons si vous souhaitez une soupe glacée.


 *Cette soupe blanche d'origine espagnole se sert très fraîche et ne se conserve pas. La purée d'amande blanche se trouve au rayon bio des grandes surfaces ou encore dans les épiceries bio. Si vous n'en trouvez pas, mixez longtemps des amandes concassées jusqu'à ce qu'elles se transforment en purée.*

## AJO BLANCO

*Deze koude soep is een Andalusische specialiteit. De soep dankt haar mooie witte kleur aan de amandelen, die er tevens de aparte smaak aan geven.*

100 g amandelpuree + 70 cl halfvolle melk + 2 knoflookteentjes + 20 g broodkruim + 10 cl olijfolie + 1 dosis saffraan + Zout

- Vul de Soup & Co met het broodkruim, de amandelpuree, de olijfolie en de melk. Voeg ook de knoflookteentjes, de saffraan en een snuffje zout toe.
- Mix gedurende 30 seconden op snelheid 2 en verhoog geleidelijk tot maximale snelheid. Mix nog 3 minuten op maximale snelheid.
- Verkiest u de soep ijskoud, voeg dan bij het serveren nog ijsblokjes toe.

 *Deze oorspronkelijk Spaanse soep wordt zeer fris geserveerd en kan niet worden bewaard. Amandelpuree vindt u in de afdeling bioproducten van de supermarkt of in biowinkels. Kunt u deze niet vinden, mix dan gepelde en fijngehakte amandelen tot een puree.*





## SOUPE GLACÉE DE CONCOMBRE COMME UN TZAZIKI

*Le tzaziki est un mezza grec qui se déguste en début de repas. Cette recette s'en inspire directement et la Grèce s'invite sur votre table sous forme de soupe glacée...*

600 g. de concombre + 1 gousse d'ail + 300 g. de yaourt à la grecque + 1 c. à s. de Tabasco® + 1 c. à s. de menthe + Sel + Poivre

- Épluchez le concombre, épépinez-le puis coupez-le en dés. Épluchez la gousse d'ail.
- Mettez le yaourt, le concombre, l'ail, le Tabasco® et la menthe dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Commencez à actionner le sélecteur de vitesse, doucement dans un premier temps puis augmentez la vitesse jusqu'au maximum. Mixez à vitesse maximum pendant 1 min 30 et servez immédiatement.

**M** Il est préférable d'enlever la peau du concombre car elle n'est pas très digeste. Préparez tous les ingrédients et réalisez cette soupe froide au dernier moment. Réservez quelques feuilles de menthe pour la décoration.

## FRISSE KOMKOMMERSOEP ZOALS EEN TZAZIKI

*Tzaziki is een Griekse mezza die bij het begin van een maaltijd wordt geserveerd. Het recept voor deze koude soep is hierop geïnspireerd. Zorg voor een vleugje Griekenland aan tafel!*

600 g. komkommer + 1 knoflookteentje + 300 g. Griekse yoghurt + 1 eetlepel tabasco + 1 eetlepel munt + Zout + Peper

- Schil de komkommer, verwijder de pitten en snijd in blokjes. Pel het knoflookteentje.
- Doe de yoghurt, de komkommer, het knoflook en de munt in de Soup & Co. Voeg ook de tabasco en een snuffje zout en peper toe.
- Begin op lage snelheid te mixen en verhoog geleidelijk tot maximale snelheid. Mix nog 1,5 minuut op maximale snelheid en serveer onmiddellijk.

**M** De schil van de komkommer is moeilijk verteerbaar, daarom verwijdert u deze best. Zet alle ingrediënten klaar en bereid deze koude soep op het allerlaatste moment. Houd enkele blaadjes munt apart voor de afwerking.






## SOUPE DE LÉGUMES DU SOLEIL A LA FETA

*La feta est une des composantes essentielles de la gastronomie grecque. À l'honneur dans de nombreux plats, elle bénéficie depuis peu d'une appellation d'origine protégée qui vous assure de sa qualité.*

*150 g de tomates + 1 oignon + 150 g de courgettes + 100 g d'aubergine + 100 g de poivron rouge + 100 g de feta + Sel + Poivre*

- Faites bouillir une casserole d'eau. Plongez-y les tomates pendant 1 min, égouttez-les puis pelez-les.
- Épluchez l'oignon et coupez-le en morceaux. Taillez les tomates, les courgettes, l'aubergine et le poivron rouge en petits dés. Égouttez et émiettez la feta.
- Placez les dés d'aubergine, de poivron, de courgette, de tomate, d'oignon, les miettes de feta et 70 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P2**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 Cette soupe peut être également réalisée en velouté, utilisez alors le **programme P1**. Remplacez la feta par du chèvre frais et ajoutez quelques feuilles de basilic : cette soupe prendra alors des accents provençaux.

## ZUIDERSE GROENTESOEP MET FETA

*Feta is een onmisbaar onderdeel van de Griekse keuken. Sinds kort heeft de originele Griekse feta het AOP-label, waardoor u zeker bent van de kwaliteit.*

*150 g tomaten + 1 ui + 150 g courgettes + 100 g aubergine + 100 g rode paprika + 100 g feta + Zout + Peper*

- Breng in een kookpan water aan de kook. Dompel de tomaten 1 minuut onder in het kokende water, laat uitlekken en pel.
- Pel de ui en snijd deze in stukken. Snijd de tomaten, de courgettes, de aubergine en de rode paprika in blokjes. Laat de feta uitlekken en verbroekel deze.
- Doe de stukjes aubergine, paprika, courgette, tomaat en ui samen met de verbroekelde feta en 70 cl water in de Soup & Co. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P2** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 Verkiest u de veloutévariant, gebruik dan het **programma P1**. Vervang de feta door verse geitenkaas en voeg enkele basilicumblaadjes toe. U krijgt dan een soep met Provençaalse toetsen.






## GIASPACHO

*Cette soupe espagnole tient son nom du plat dans lequel elle était préparée et qui s'appelait «gaspacho».*

850 g. de tomates au naturel avec leur jus (en boîte) + 1/2 poivron rouge + 1/2 poivron vert + 1/2 concombre + 2 petits oignons blancs + 1 gousse d'ail + 2 tranches de pain de mie + 4 c. à s. d'huile d'olive + 1 c. à s. de vinaigre balsamique + Sel

- Lavez les poivrons et épluchez le concombre, épépinez-les et coupez-les en dés.
- Épluchez les oignons et coupez-les en quatre. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
- Placez les tomates, les dés de poivron et de concombre, l'ail, les oignons, le pain, l'huile d'olive et le vinaigre dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Mixez en vitesse 3 pendant 30 s. Mixez pendant 2 min à vitesse maximum.
- Au moment de servir, ajoutez des glaçons si vous souhaitez une soupe glacée.


 *Cette soupe d'origine espagnole se sert très fraîche et ne se conserve pas. Frottez du pain avec un peu d'ail et taillez-le de façon à obtenir des croûtons à servir avec le gaspacho.*

## GAZPACHO

*Deze Spaanse soep dankt haar naam aan de ketel waarin ze werd bereid en die "gaspacho" werd genoemd.*

850 g. tomaten natuur in eigen nat (uit blik) + 1/2 rode paprika + 1/2 groene paprika + 1/2 komkommer + 2 kleine witte uien + 1 knoflookteentje + 2 sneetjes toastbrood + 4 eetlepels olijfolie + 1 eetlepel aceto balsamico + Zout

- Was de paprika's en schil de komkommer. Verwijder de pitten en snijd ze in blokjes.
- Pel de uien en snijd ze in vier. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem.
- Vul de Soup & Co met de tomaten, de blokjes paprika en komkommer, het knoflook, de uien, het brood, de olijfolie en de aceto balsamico. Voeg een snufje zout toe.
- Mix 30 seconden op snelheid 3 en vervolgens nog 2 minuten op maximale snelheid.
- Verkiest u de soep ijskoud, voeg dan bij het serveren nog ijsblokjes toe.

 *Deze oorspronkelijk Spaanse soep wordt zeer fris geserveerd en kan niet worden bewaard. Wrijf met een knoflookteentje over enkele sneetjes brood en snijd er croutons van. Serveer de gazpacho met de croutons.*








## CRÈME DE POIS CHICHES AU YAOURT

*Le pois chiche est un des légumes secs les plus utilisés dans la cuisine méditerranéenne. Avec cette soupe, vous aurez tout le loisir de découvrir qu'il est aussi délicieux sous forme de crème.*

200 g de pois chiches en boîte ou en bocal + 1 gousse d'ail + 1 c. à s. de tahin + 50 g de yaourt type grec + 1 c. à s. de jus de citron + Sel

- Épluchez et dégermez la gousse d'ail puis écrasez-la avec la paume de la main. Égouttez les pois chiches.
- Placez les pois chiches, l'ail, le tahin et 40 cl d'eau dans le Soup & Co.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**. Laissez cuire 25 min. Quand la crème est prête, l'appareil émet 3 bips.
- Ajoutez alors le yaourt et 1 grosse pincée de sel puis mixez 2 min à vitesse 3. Laissez refroidir.
- Au moment de servir, ajoutez le jus de citron. Cette crème se sert tiède ou froide sur des toasts à l'apéritif.


 *Les pois chiches en bocaux sont d'excellente qualité et permettent d'éviter le trempage. Il est possible de réaliser cette crème avec des haricots blancs, remplacez le tahin par du piment d'Espelette et ajoutez 50 g de lard fumé.*

## KIKKERERWTENCRÈME MET YOGHURT

*Kikkererwten zijn een van de meest gebruikte peulvruchten in de mediterrane keuken. Ze lenen zich echter ook uitstekend voor soepen. Ontdek het zelf!*

200 g kikkererwten uit blik of glas + 1 knoflookteentje + 1 eetlepel tahin + 50 g Griekse yoghurt + 1 eetlepel citroensap + Zout

- Pel het knoflookteentje, verwijder de kiem en plet met de palm van de hand. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Vul de Soup & Co met de kikkererwten, het knoflook, de tahin en 40 cl water.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken. Laat 25 minuten koken. Zodra de crème klaar is, hoort u drie biepjes.
- Voeg de yoghurt en een flink snuffje zout toe en mix 2 minuten op snelheid 3. Laat afkoelen.
- Voeg op het moment van serveren het citroensap toe. Deze crème is zowel koud als lauw erg lekker op toastjes bij het aperitief.

 *Kikkererwten uit glas zijn uitstekend van kwaliteit en het is niet nodig om ze te laten weken. U kunt deze crème ook bereiden met witte bonen. Vervang in dat geval de tahin door piment d'Espelette en voeg 50 g gerookt spek toe.*






## SOUPE FROIDE DE CAROTTE, CORIANDRE ET CITRON

*Cette soupe froide, facile à préparer, est parfaite pour les soirs d'été. Rafraîchissante et parfumée, elle vous donne un avant-goût des saveurs marocaines.*

400 g de carottes + 1 oignon + 1/2 bouquet de coriandre frais + 2 gousses d'ail + 1 citron + Sel

- Épluchez les carottes et l'oignon puis coupez-les en dés. Effeuillez la coriandre et épluchez l'ail.
- Pressez le citron pour en extraire le jus.
- Placez les carottes, l'oignon, l'ail, la coriandre, la moitié du jus de citron et 60 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Réglez le timer sur 30 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 30 min, quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Goûtez et ajoutez le reste du jus de citron si nécessaire. Laissez refroidir.
- Servez tiède ou froid.


 Remplacez la moitié des carottes par du céleri-rave afin d'obtenir une soupe d'hiver et servez-la tiède. La coriandre peut être remplacée par de la menthe fraîche ou encore par du cumin en poudre.

## FRISSE SOEP VAN WORTEL, KORIANDER EN CITROEN

*Deze gemakkelijk te bereiden koude soep is perfect voor zwoele zomeravonden. Dankzij de koriander krijgt u meteen een voorproefje van de typische Marokkaanse keuken.*

400 g wortels + 1 ui + 1/2 bosje verse koriander + 2 knoflookteentjes + 1 citroen + Zout

- Schil de wortels, pel de ui en snijd ze in blokjes. Knip de korianderblaadjes van de steeltjes en pel de knoflookteentjes.
- Pers de citroen.
- Vul de Soup & Co met de wortels, de ui, het knoflook, de helft van het citroensap en 60 cl water. Voeg de koriander en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Stel de timer in op 30 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 30 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Proef en voeg indien nodig het resterende citroensap toe. Laat afkoelen.
- Dien lauw of koud op.

 Vervang voor een winterse variant van deze soep de helft van de wortels door knolselderie en serveer deze soep lauw. Vervang eventueel de koriander door verse munt of komijnpoeder.






## SOUPE DE FRAISE

*Une soupe ni crue, ni cuite qui constitue un dessert léger. Essayez de la réaliser avec des fraises Gariguettes et vous serez comblés...*

*600 g de fraises + 20 g de miel d'acacia  
+ 20 feuilles de menthe fraîche*

- Passez les fraises rapidement sous l'eau puis équeutez-les avec un petit couteau.
- Placez les fraises, le miel liquide et 40 cl d'eau dans le Soup & Co.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel et réglez le timer sur 5 min. Réglez la température sur 60 °C, validez en appuyant sur la touche **OK**.
- Une fois la cuisson achevée, mixez le tout pendant 1 min à vitesse 3.
- Laissez refroidir la soupe. Au moment de servir, ajoutez les feuilles de menthe fraîche.


 *Il préférable de ne pas mettre la menthe pendant la cuisson, elle risquerait de perdre son goût. Cette soupe peut très bien être réalisée avec des framboises ou encore un mélange de fruits rouges.*

## AARDBEIENSOEP

*Dit soepje is ideaal om de maaltijd met een licht dessert af te sluiten. Informeer bij de groenteboer naar Elsanta of Gariguettes aardbeien en uw disgenoten zullen verrukt zijn...*

*600 g aardbeien + 20 g acacia-honing + 20 blaadjes verse munt*

- Spoel de aardbeien kort onder stromend water en verwijder de steeltjes met een aardappelmesje.
- Vul de Soup & Co met de aardbeien, de vloeïende honing en 40 cl water.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus en stel de timer in op 5 min. Stel de temperatuur in op 60 °C, bevestig en druk op **OK**.
- Mix nadien alles 1 minuut op snelheid 3.
- Laat afkoelen. Voeg net voor het serveren de verse munt toe.

 *Het is beter om de munt niet meteen toe te voegen, door het verhitten kan deze zijn smaak verliezen. Dit dessert is ook bijzonder lekker met frambozen of een mengeling van rode vruchten.*





POUR LES PETITS GOURMANDS...  
ET LES GRANDS AUSSI  
VOOR KLEINE EN GROTE LEKKERBEKKEN




## VELOUTÉ DE POTIRON HALLOWEENVELOUT

*Célébrée dans les pays anglo-saxons, la fête d'Halloween a pour emblème le potiron. Il est présent de manière décorative mais aussi sous forme de tarte ou comme ici, de soupe!*

*650 g de potiron + 120 g de blanc de poireau + 30 g de céleri branche + 1/2 cube de bouillon de légumes + 1/2 c. à c. de cannelle + Sel*


- Lavez le potiron, coupez-le en deux et ôtez les graines et la peau. Découpez-le en morceaux. Lavez le blanc de poireau et le céleri branche puis coupez-les en tronçons.
- Placez le potiron, le blanc de poireau, le céleri, le 1/2 cube de bouillon, la cannelle et 70 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

 Remplacez le potiron par de la courge butternut ou toute autre courge d'hiver trouvée sur les étals. La cannelle peut être remplacée par de la noix de muscade ou une pointe de curry.

*Halloween is een Angelsaksisch fenomeen dat sinds enkele jaren ook het vasteland veroverd. Bij Halloween denken we aan de pompoen, als decoratie, maar ook als taart of soep...*

*650 g pompoen + 120 g preiwit + 30 g bleekselderie + 1/2 blokje groentebouillon + 1/2 koffielepel kaneel + Zout*

- Was de pompoen, snijd deze doormidden en verwijder de pitten en de schil. Snijd in stukken. Was het preiwit en de bleekselderie en snijd in stukken.
- Vul de Soup & Co met de pompoen, het preiwit, de selderie en 70 cl water. Voeg ook het halve bouillonblokje, de kaneel en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 Vervang de klassieke pompoen door een «butternut» pompoen of een van de andere wintervarianten. De kaneel kan worden vervangen door nootmuskaat of een mespuntje kerrie.








## KETCHUP

*Condiment réalisé à base de sauce tomate, sucre et vinaigre, il est universellement connu et le plus souvent associé aux Etats-Unis.*

800 g. de tomates pelées fraîches ou en boîte  
+ 2 oignons + 2 gousses d'ail + 2 c. à s. de vinaigre  
+ 1 c. à c. de Tabasco® + 2 c. à s. de sucre + Sel + Poivre

- Épluchez les oignons et les gousses d'ail puis coupez-les grossièrement.
- Placez les tomates, les oignons, l'ail, le vinaigre, le Tabasco®, le sucre, le sel, le poivre et 40 cl d'eau dans le Soup & Co.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min puis laissez refroidir la sauce en la transvasant dans un récipient.


 *Le ketchup maison peut être congelé. Le Tabasco® n'est pas obligatoire, mais si vous l'aimez très relevé, doublez la quantité. Pour un goût « américain », ajoutez 1 c. à c. de cannelle en poudre.*

## KETCHUP

*Vaak associeert men ketchup met de Verenigde Staten, maar inmiddels heeft deze saus op basis van tomaten, suiker en azijn de hele wereld veroverd. Maak nu zelf uw eigen ketchup!*

800 g. gepelde tomaten, vers of uit blik + 2 uien  
+ 2 knoflookteentjes + 2 eetlepels azijn + 1 koffielepel tabasco + 2 eetlepels suiker + Zout + Peper

- Pel de uien en knoflookteentjes en hak ze grof.
- Vul de Soup & Co met de tomaten, de uien, het knoflook, de azijn, de tabasco, de suiker en 40 cl water. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Giet de saus over in een fles en laat afkoelen.

 *Huisbereide ketchup kan worden ingevroren. De tabasco is niet verplicht, maar houdt u van een bijzonder pittige ketchup, verdubbel dan de hoeveelheid. Voeg voor een Amerikaanse smaak 1 koffielepel kaneelpoeder toe.*






## SAUCE BOLOGNAISE

*Cette sauce à base de tomate et de bœuf est utilisée en Italie pour la préparation des lasagnes ou encore pour accompagner des pâtes ou de la polenta.*

3 tomates épépinées non pelées + 30 g d'oignon jaune + 100 g de carottes + 1 gousse d'ail + 50 g de lardons + 250 g de viande de bœuf hachée + 2 c. à s. de concentré de tomate + 1/2 cube de bouillon de légumes + 4 c. à s. d'huile d'olive + 2 c. à s. de vin blanc + 1 branche de persil + 1 branche de thym + Sel + Poivre

- Épluchez l'oignon et les carottes puis coupez-les en dés. Pelez la gousse d'ail, ôtez-le germe et écrasez-la.
- Mettez les dés d'oignons, de carotte, l'ail, les tomates, les lardons, la viande et le concentré de tomate dans le Soup & Co. Ajoutez le cube de bouillon, l'huile d'olive, le vin blanc, le persil et le thym. Salez et poivrez.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel. Réglez le timer sur 30 min et la température sur 95 °C.
- Validez en appuyant sur **OK**.
- Une fois la cuisson achevée, mixez 10 s à la vitesse 1. Servez chaud accompagné de spaghetti.


 Cette sauce tomate peut parfaitement être congelée. Pour relever le goût de cette sauce, vous pouvez ajouter quelques gouttes de Tabasco®.

## BOLOGNAISESAUS

*Deze saus op basis van tomaten en rundvlees wordt in Italië gebruikt voor de bereiding van lasagnes of bij pasta of polenta.*

3 ongepelde tomaten, ontpit + 30 g ui + 100 g wortels + 1 knoflookteentje + 50 g spekreepjes + 250 g rundergehakt + 2 eetlepels tomatenpuree + 1/2 blokje groentebouillon + 4 eetlepels olijfolie + 2 eetlepels witte wijn + 1 takje platte peterselie + 1 takje tijm + Zout + Peper

- Pel de ui, schil de wortels en snijd ze in blokjes. Pel het knoflookteentje, verwijder de kiem en plet het.
- Vul de Soup & Co met de blokjes ui en wortel, het knoflook, de tomaten, de spekreepjes, het vlees en de tomatenpuree. Voeg vervolgens het bouillonblokje, de olijfolie, de witte wijn, de peterselie en de tijm toe. Voeg ten slotte een snufje zout en peper toe.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus. Stel de timer in op 30 minuten en de temperatuur op 95 °C.
- Bevestig en druk op **OK**.
- Is de saus klaar, mix dan 10 seconden op snelheid 1. Dien warm op met spaghetti.

 Deze tomatensaus kan perfect worden ingevroren. Verkiest u een erg pittige saus, voeg dan nog enkele druppels tabasco toe.








## SOUPE DE MAÏS

*Aliment favori des Indiens d'Amérique du nord, le maïs est très présent dans la cuisine américaine. Il se décline dans de nombreuses recettes comme le pain ou encore... les soupes.*

450g de maïs en conserve + 30cl de crème liquide à 12% de MG + 1 c. à c. de paprika fumé + Sel + Poivre

- Égouttez le maïs.
- Placez la crème liquide, le maïs, le paprika fumé, le sel, le poivre et 30cl d'eau dans le Soup & Co.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips.
- Si vous désirez un potage plus lisse, filtrez la préparation à l'aide d'une passoire. Servez chaud.


 Cette soupe est assez riche, de petites portions suffisent. Si vous souhaitez qu'elle constitue un plat complet, faites griller des tranches de bacon et servez-les avec la soupe. Décorez la soupe d'une pincée de paprika fumé pour lui donner une petite touche de couleur.

## MAÏSSOEP

*Via de indianen van Noord-Amerika deed maïs zijn intrede in de Amerikaanse keuken. Men vindt het er in tal van recepten, van brood tot soepen...*

450 g maïs uit blik + 30 cl vloeibare room (vetgehalte van 12%) + 1 koffielepel gerookte paprika (poeder) + Zout + Peper

- Laat de maïs uitlekken
- Vul de Soup & Co met de maïs, het paprikapoeder, de room en 30 cl water. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes.
- Verkiest u een gladdere soep, haal de bereiding dan door een roerzeef. Dien goed heet op.

 Dit is een eerder rijke soep, serveer ze in kleine porties. Maak er een maaltijdsoep van door ze te serveren met gegrilde bacon. Werk af met een mespuntje gerookte paprika voor de kleur.




## MILKSHAKE A LA BANANE

*Littéralement « lait frappé », le milkshake a connu son essor dans les années 30 avec l'invention du réfrigérateur. Il peut être consommé nature, au chocolat ou encore aux fruits.*

2 bananes + 50 cl de lait demi-écrémé froid  
+ 10 g de miel liquide + 1 boule de glace vanille

- Coupez les bananes et mettez-les dans le Soup & Co. Ajoutez le lait, le miel et la boule de glace vanille.
  - Mixez à vitesse maximum pendant 2 min.
- Versez dans quatre verres et consommez tout de suite.


 *Privilégiez les fruits de saison et remplacez les bananes par des pêches, des fruits rouges ou encore une mangue. Si vous n'avez pas de glace à la vanille, ajoutez 10 cl de lait et de la glace pilée afin de donner au milkshake le côté glacé.*

## BANANENMILKSHAKE

*Milkshake – letterlijk “geschudde melk” – won vanaf de jaren '30 aan populariteit dankzij de uitvinding van de koelkast. Zowel natuur, met chocolade als vruchten is deze bereiding bijzonder lekker.*

2 bananen + 50 cl gekoelde, halfvolle melk  
+ 10 g vloeibare honing + 1 bol vanille-ijs

- Snijd de bananen in stukken en doe ze in de Soup & Co. Voeg de melk, de honing en de bol vanille-ijs toe.
  - Mix 2 minuten op maximale snelheid.
- Verdeel over vier glazen en serveer onmiddellijk.

 *Kies voor seizoensfruit en vervang de bananen door perziken, rode vruchten of een mango. Hebt u geen vanille-ijs, voeg dan 10 cl melk en gemalen ijs toe om ervoor te zorgen dat de milkshake goed koud is.*








## SMOOTHIE FRUITS ROUGES,, YAOURT ET CEREALES

*Le smoothie est apparu aux États-Unis dans les années 60. Universellement connu et reconnu, il est réalisé à partir de fruits et de produits laitiers. Les céréales lui confèrent un côté croquant et en font un petit-déjeuner idéal pour bien commencer la journée.*

*125g de fraises + 2 yaourts brassés froids + 125g de framboises + 1 c. à c. de miel liquide + 50g de céréales de type muesli*

- Lavez les fraises et équeutez-les.
- Placez les yaourts, les framboises, les fraises et le miel dans le Soup & Co. Mixez le tout à vitesse 2 pendant 30 s puis 2 min à vitesse maximum.
- Versez le smoothie dans des verres et ajoutez les céréales.
- Servez frais et dégustez sans attendre.


 *Si vous préférez un mélange plus liquide, ajoutez un peu de lait froid. Réalisez ce smoothie avec des fruits comme les pêches, les kiwis... L'important est de le faire avec des fruits juteux et des yaourts bien froids.*

## SMOOTHIE VAN RODE VRUCHTEN, YOGHURT EN GRANEN

*De smoothie ontstond in de jaren '60 in de Verenigde Staten en veroverde van daaruit de wereld. De granen geven de drank op basis van fruit en zuivelproducten een extra dimensie en maken er een ideaal ontbijt van om de dag vol energie te beginnen.*

*125 g aardbeien + 2 potjes koude roeryoghurt + 125 g frambozen + 1 koffielepel vloeibare honing + 50 g granen, type muesli*

- Was de aardbeien en verwijder de steeltjes.
- Vul de Soup & Co met de yoghurt, de frambozen, de aardbeien en de honing. Mix alles 30 seconden op snelheid 2 en vervolgens nog 2 minuten op maximale snelheid.
- Verdeel de smoothie over de glazen en werk af met de granen.
- Dien onmiddellijk en goed fris op.

 *Verkiest u een iets dunnere smoothie, voeg dan een beetje koude melk toe. Wissel af met vruchten als perziken, kiwi's ... Het is vooral belangrijk om sappig fruit en ijskoude yoghurt te gebruiken.*






## CHOCOLAT CHAUD

*Très appréciée des Français, cette boisson se consomme depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, Louis XIV en était très friand et l'a faite entrer dans les habitudes de la cour...*

*150g de chocolat pâtisseries + 50cl de lait demi-écrémé*

- Coupez le chocolat en petits morceaux.
- Placez le lait et le chocolat dans le Soup & Co.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel et réglez le timer sur 7 min. Sélectionnez 85 °C puis appuyez sur **OK**. Au bout de 2 min, mettez en vitesse maximum et continuez la cuisson.
- Dégustez immédiatement.

 *Vous pouvez diminuer la quantité de chocolat selon votre goût ou utiliser du chocolat à croquer.*

## WARMES CHOCOLADEMELK

*Deze drank gaat terug tot de 17e eeuw. Lodewijk XIV was er dol op en introduceerde de drank aan het hof. Intussen kan niemand er aan weerstaan...*

*150 g chocolade voor patisserie + 50 cl halfvolle melk*

- Breek de chocolade in stukjes.
- Doe de chocolade samen met de melk in de Soup & Co.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus en stel de timer in op 7 min. Stel in op 85 °C en druk op **OK**. Schakel na 2 minuten over op maximale snelheid en laat verder warm worden.
- Serveer onmiddellijk.

 *Verminder eventueel de hoeveelheid chocolade naar eigen smaak of experimenteer met verschillende soorten chocolade.*








## FROZEN YOGURT AUX FRUITS ROUGES

*Venu tout droit de Californie, ce «yaourt glacé» allie onctuosité et gourmandise sans mauvaise conscience!*

500 g de fruits surgelés + 500 g de yaourt de type Fjord® + 2 c. à s. de miel liquide

- Mettez le yaourt, le miel et la moitié des fruits surgelés dans le Soup & Co.
- Mixez en vitesse 5. Lorsque tout est mixé, ajoutez progressivement le reste de fruits surgelés par le couvercle, le Soup & Co toujours en fonctionnement.
- Lorsque tout paraît mixé, faites quelques impulsions en fonction pulse pour lisser la préparation.
- Versez dans six verres et consommez immédiatement.


 *Ce frozen yogurt, fait à partir de fruits surgelés, ne peut en aucun cas être congelé. Il est possible d'utiliser une grande variété de fruits surgelés, tout dépend de vos envies.*

## FROZEN YOGHURT MET RODE VRUCHTEN

*Dankzij deze ijsyoghurt, een oorspronkelijk Californische lekkernij, kan iedereen genieten zonder schuldgevoel!*

500 g diepvriesvruchten + 500 g magere yoghurt + 2 eetlepels vloeibare honing

- Vul de Soup & Co met de yoghurt, de honing en de helft van de vruchten.
- Mix op snelheid 5. Voeg wanneer alles gemixt is via het deksel geleidelijk de rest van de diepgevroren vruchten toe, waarbij de Soup & Co blijft mixen.
- Druk, wanneer alles gemixt lijkt, nog enkele keren op de Pulse toets voor een gladdere bereiding.
- Verdeel over zes glazen en serveer onmiddellijk.

 *Deze frozen yoghurt op basis van diepvriesvruchten mag in geen geval worden ingevroren. Er zijn heel wat soorten diepvriesvruchten beschikbaar, durf variëren!*




## COMPOTE POMME ORANGIE CANNELLE

*Cette compote fleure bon le Maroc et s'inspire des délicieuses salades d'orange très appréciée là-bas. Les épices permettent d'adoucir le petit côté acide des pommes et l'orange lui rajoute goût et couleur!*

600 g. de pommes + 20 cl de jus d'orange  
+ 1/2 c. à c. de cannelle + 20 g. de miel liquide

- Épluchez les pommes, ôtez les pépins et coupez-les en morceaux.
- Mettez les morceaux de pommes, le jus d'orange et la cannelle dans le Soup & Co.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel. Réglez le timer sur 20 min et la température sur 100°C. Validez en appuyant sur la touche **OK**.
- Une fois la cuisson achevée, ajoutez le miel et donnez quelques impulsions avec la touche Pulse. Si vous souhaitez une compote bien lisse, mixez en vitesse 1 pendant 20 à 30 s.


 Cette compote peut également être réalisée avec des poires. L'important est de choisir des fruits qui tiennent en cuisson. Elle peut être plus au moins mixée, tout dépend de vos goûts! Pendant la cuisson, s'il vous semble que la préparation accroche, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau par le haut de l'appareil, sans arrêter la cuisson.

## APPELCOMPOTE MET SINAASAPPEL EN KANEEL

*In deze compote herkennen we de fijne geuren van de Marokkaanse keuken, met overheerlijke salades met sinaasappel. De kruiden verzachten het licht zurige van de appels en de sinaasappel voegt kleur en smaak toe!*

600 g. appels + 20 cl sinaasappelsap + 1/2 koffielepel  
kaneel + 20 g. vlocibare honing

- Schil de appels, verwijder de pitjes en snijd ze in blokjes.
- Doe de stukjes appel en het sinaasappelsap in de Soup & Co. Voeg ook de kaneel toe.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus. Stel de timer in op 20 minuten en de temperatuur op 100 °C. Bevestig door op **OK** te duwen.
- Voeg wanneer de compote klaar is de honing toe en druk enkele keren op de Pulse toets. Verkiest u een gladdere compote, mix dan 20 à 30 seconden op snelheid 1.

 Deze compote kan ook worden bereid met peren. Het is belangrijk om vruchten te kiezen die tijdens het koken hun stevigheid behouden. Hebt u graag een compote met stukjes, mix dan kort of niet!  
Lijkt de bereiding tijdens het koken erg dik te worden, voeg dan langs boven een beetje water toe, zonder het kookproces te stoppen.







POUR GARDER LA FORME  
OM IN VORM TE BLIJVEN




## TOM YAM DE POULET

*Cette soupe populaire aigre-douce originaire de Thaïlande est désormais connue dans le monde entier. Épicée et odorante, elle est parfaite si on désire réaliser une soupe légère et originale.*

200 g de blancs de poulet + 150 de champignons + 1 échalote + 1 gousse d'ail + 4 cm de gingembre + 3 bâtons de citronnelle + 1 citron vert + 1 bouquet de coriandre + 60 cl de bouillon de volaille + 1 petit piment rouge frais + 3 c. à s. de sauce de poisson (ou Nuoc Mâm) + 20 cl de lait de coco + Sel

- Coupez les escalopes de poulet en fines lanières. Lavez rapidement les champignons et émincez-les très finement. Épluchez l'échalote et la gousse d'ail et coupez-les le plus finement possible.
- Épluchez le gingembre et coupez-le en très fines lamelles. Détaillez la citronnelle en tronçons et pressez le citron vert afin d'en extraire le jus. Efficuisez le bouquet de coriandre.
- Placez l'ail, l'échalote, la citronnelle, le piment, le jus de citron vert, le gingembre, la sauce de poisson et le bouillon dans le Soup & Co.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel. Réglez le timer sur 25 min et la température sur 100 °C. Validez en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 20 min, ajoutez le poulet, les champignons et le lait de coco par le haut de l'appareil, sans arrêter la cuisson.
- Servez très chaud en parsemant les bols de feuilles de coriandre. Il est possible de retirer la citronnelle si cette dernière ne vous paraît pas appétissante dans l'assiette.

 Pour une soupe plus relevée, ajoutez 1 c. à c. de curry lors de la cuisson. Cette soupe peut également être réalisée en remplaçant le poulet par du poisson blanc ou encore des crevettes.

## TOM YAM VAN KIP

*Deze populaire zoetzure soep komt oorspronkelijk uit Thailand maar wordt inmiddels wereldwijd geserveerd. De kruidige en geurige soep is perfect voor wie op zoek is naar een lichte en originele soep.*

200 g kipfilet + 150 g champignons + 1 sjalot + 1 knoflookteentje + 4 cm gember + 3 stengels citroengras + 1 limoen + 1 bosje koriander + 60 cl gevogeltebouillon + 1 klein Spaans pepertje + 3 eetlepels vissaus (of nuoc-m m) + 20 cl kokosmelk + Zout

- Snijd de kipfilets in fijne reepjes. Was kort de champignons en snijd ze in dunne plakjes. Pel de sjalot en het knoflookteentje en snipper deze zo fijn mogelijk.
- Schil de gember en snijd in zeer fijne plakjes. Verdeel het citroengras in stukken en pers de limoen. Knip de korianderblaadjes van de steeltjes.
- Vul de Soup & Co met het knoflook, de sjalot, het citroengras en het pepertje. Voeg ook het limoensap, de gember, de vissaus en de bouillon toe.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus. Stel de timer in op 25 minuten en de temperatuur op 100 °C. Bevestig door op **OK** te duwen.
- Laat 20 minuten koken en voeg langs de opening bovenaan de kip, de champignons en de kokosmelk toe, zonder het kookproces te onderbreken.
- Dien goed warm op. Werk de kommetjes af met koriander. Verwijder eventueel het citroengras alvorens te serveren.

 Bent u liefhebber van erg pittige soepen, voeg dan tijdens het kookproces 1 koffielepel kerrie toe. Op deze soep zijn heel wat variaties mogelijk, vervang bijvoorbeeld de kip door witvis of garnalen.





## SOUPE DE CREVETTES

Appelée «Bobo de camarao» au Brésil, cette soupe au lait de coco est douce et épicée. Une occasion parfaite pour faire voyager vos papilles au pays de la Samba.

400 g de crevettes + 2 carottes + 1 oignon + 1 gousse d'ail + 1 petit bouquet de coriandre fraîche + 2 citrons verts + 70 cl de fumet de poisson + 1 c. à s. de gingembre râpé + 1 c. à c. de curry + 1 c. à c. de paprika fumé + 1 c. à s. de pulpe de tomate + 100 ml de lait de coco + Sel

- Épluchez les carottes et l'oignon et coupez-les en petits dés. Épluchez, dégermez la gousse d'ail puis hachez-la. Hachez le bouquet de coriandre. Pressez les 2 citrons afin d'en extraire le jus.
- Placez les carottes, l'oignon, l'ail, le gingembre, le curry, le paprika, les crevettes, la pulpe de tomate et le fumet de poisson dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le programme **P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Au bout de 20 min de cuisson, ajoutez le lait de coco et le bouquet de coriandre haché par le haut de l'appareil sans arrêter le programme.
- Quand la soupe est prête, servez-la avec un filet de jus de citron vert.

**M** Conservez quelques feuilles de coriandre et décorez les bols au moment de servir cette soupe. Le lait de coco peut être remplacé par de la crème liquide, ajoutez 2 c. à c. de curry en plus pour garder une saveur exotique.

## BOBO DE CAMARAO

Deze kruidige soep met kokosmelk komt oorspronkelijk uit Brazilië. Ontdek met uw smaakpapillen het land van de samba.

400 g gamba's + 2 wortels + 1 ui + 1 knoflookteentje + 1 klein bosje verse koriander + 2 limoenen + 70 cl visfumet + 1 eetlepel versgeraspte gember + 1 koffielepel kerriepoeder + 1 koffielepel gerookte paprika (poeder) + 1 eetlepel tomatenpuree + 100 ml kokosmelk + Zout

- Schil de wortels, pel de ui en snijd ze in blokjes. Pel het knoflookteentje, verwijder de kiem en hak fijn. Hak de koriander. Pers de beide limoenen.
- Vul de Soup & Co met de wortel, de ui, het knoflook, de gember en de gamba's. Voeg ook de kerrie, de paprika, de tomatenpuree, de visfumet en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het programma **P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Voeg na 20 minuten langs de opening bovenaan de kokosmelk en de gehakte koriander toe, zonder het programma te stoppen.
- Voeg net voor het serveren een vleugje limoensap toe.

**M** Houd enkele takjes koriander apart en werk hiermee de kommetjes af. De kokosmelk kan worden vervangen door vloeibare room. Voeg in dat geval nog 2 koffielepels kerriepoeder toe om de exotische smaak te behouden.








## SOUPE DE LÉGUMES, SESAME ET MISO

*Le miso est utilisé comme condiment dans la cuisine japonaise. Il permet de relever un plat ou une soupe. Il existe de nombreuses variétés de miso de soja «Nato miso» au parfum doux et léger.*

3 c. à s. de graines de sésame + 250 g de chou chinois + 250 g de carottes + 250 g de patates douces + 80 cl de bouillon de légumes + 1 c. à s. de miso + Sel

- Lavez le chou chinois et détaillez-le en fines lanières. Pelez les carottes et les patates douces puis coupez-les en morceaux.
- Placez les carottes, les patates douces, le chou chinois et le bouillon dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P2**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**. Laissez cuire 35 min.
- Dans une petite poêle, faites griller légèrement les graines de sésame et réservez-les.
- Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Ajoutez le miso et mixez pendant 1 min à vitesse 3. Au moment de servir, saupoudrez les bols de graines de sésame.


 *Le miso est en fait une pâte de soja, qui est un ingrédient essentiel dans la cuisine japonaise. Ce dernier ne supportant pas la cuisson, il est indispensable de ne l'ajouter qu'à la fin. Le miso peut être remplacé par la même quantité de sauce soja.*

## GROENTESOEP MET SESAM EN MISO

*Miso wordt gebruikt als specerij in de Japanse keuken. Het geeft extra pit aan een schotel of soep. Er zijn verschillende variëteiten, van de klassieke pittige miso tot de eerder zoete en lichtere natto miso.*

3 eetlepels sesamzaad + 250 g Chinese kool + 250 g wortels + 250 g zoete aardappelen + 80 cl groentebouillon + 1 eetlepel miso + Zout

- Was de kool en snijd deze in reepjes. Schil de wortels en de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- Vul de Soup & Co met de blokjes wortel en aardappel, de Chinese kool en de bouillon. Voeg een snuffje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P2** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken. Laat 35 minuten koken.
- Gril in een steelpannetje kort de sesamzaadjes en houd ze apart.
- Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Voeg de miso toe en mix 1 minuut op snelheid 3. Werk de kommetjes af met sesamzaadjes en serveer onmiddellijk.

 *Miso is in feite een sojapasta, een essentieel ingrediënt in de Japanse keuken. Het mag niet worden meegekookt, en kan daarom pas aan het einde van het kookproces worden toegevoegd. U kunt de miso ook vervangen door eenzelfde hoeveelheid sojasaus.*






## CHORBA DE LÉGUMES

*La chorba est une soupe traditionnelle orientale. Elle est servie le plus souvent au moment du Ramadan. La version classique est faite à base de viande, celle-ci ne contient que des légumes.*

80 g de pois chiches en boîte ou en bocal + 1 oignon + 1/2 carotte + 1 pomme de terre moyenne + 1 courgette + 1 bouquet de coriandre + 1/2 branche de céleri + 1/2 c. à c. de paprika + 1/2 c. à c. de cannelle + 380 g de tomates pelées avec leur jus (1 boîte) + 1 c. à s. de concentré de tomate + Sel

- Épluchez l'oignon et coupez-le en quatre. Pelez la carotte et la pomme de terre puis coupez-les en morceaux. Lavez la courgette et coupez-la en dés. Hachez grossièrement le bouquet de coriandre. Coupez la branche de céleri en tronçons et égouttez les pois chiches.
- Placez les dés de pomme de terre, de céleri, de carotte, de courgette, l'oignon, les pois chiches et 70 cl d'eau dans le Soup & Co. Ajoutez la coriandre, le paprika, la cannelle, les tomates et le concentré de tomate. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P2**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips.


 Utilisez des pois chiches en boîte ou en bocal, ils font gagner un temps précieux. Gardez quelques pluches de coriandre afin de décorer la soupe au moment de la servir.

## CHORBA VAN GROENTEN

*Chorba is een traditionele oosterse soep. Ze wordt vooral geserveerd tijdens de ramadan. De klassieke versie wordt bereid op basis van vlees, terwijl onze versie enkel groenten bevat.*

80 g kikkererwten uit blik of glas + 1 ui + 1/2 wortel + 1 middelgrote aardappel + 1 courgette + 1 bosje koriander + 1/2 selderiesteel + 1/2 koffielepel paprika + 1/2 koffielepel kaneel + 380 g gepelde tomaten en hun eigen nat (1 blik) + 1 eetlepel tomatenpuree + Zout

- Pel de ui en snijd deze in vier. Schil de wortel en de aardappel en snijd ze in stukken. Was de courgette en snijd in blokjes. Hak de koriander grof. Snijd de selderie in stukken en laat de kikkererwten uitlekken.
- Vul de Soup & Co met de aardappelen, de selderie, de wortel, de courgette, de ui, de kikkererwten en 70 cl water. Voeg ook de koriander, de paprika, de kaneel, de tomaten en de tomatenpuree toe. Eindig met een snuffje zout.
- Druk op de toets P om het **programma P2** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes.

 Gebruik kikkererwten uit blik of glas, u wint er tijd mee. Houd enkele takjes koriander apart om de kommetjes mee af te werken.





## SOUPE DE TOMATE COCO-CITRONNELLE

*La citronnelle est une plante aromatique qui, comme son nom l'indique, a un goût proche de celui du citron. Très parfumée, on la retrouve fréquemment dans les recettes d'Asie du sud-est.*

*600 g de tomates fraîches pelées + 2 tiges de citronnelle + 20 cl de lait de coco + 1/2 c. à c. de curry + Sel + Poivre*

- Enlevez les premières feuilles des tiges de citronnelles et coupez-les aux deux tiers dans le sens de la longueur afin de garder la partie tendre, celle qui est proche de la racine. Coupez les parties tendres ainsi obtenues le plus finement possible.
- Placez les tomates, le lait de coco, la citronnelle, le curry, le sel, le poivre et 20 cl d'eau dans le Soup & Co.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

**M** Cette soupe est meilleure chaude, elle ne se conserve pas. Utilisez des tomates pelées en boîte de bonne qualité et vous gagnerez un temps précieux. La citronnelle peut être remplacée par le jus de 1 citron vert. Le lait de coco et la tomate se marient également très bien avec le gingembre.

## TOMATENSOEP MET KOKOS EN CITROENGRAS

*Citroengras is een aromatische plant waarvan de smaak dicht aanleunt bij die van citroen. Men vindt het vaak in recepten uit Zuidoost-Azië.*

*600 g verse, gepelde tomaten + 2 stengels citroengras + 20 cl kokosmelk + 1/2 koffielepel kerriepoeder + Zout + Peper*

- Verwijder de buitenste blaadjes van het citroengras en snijd deze af op tweederde in de lengterichting. Behoud enkel het zachte gedeelte, het dichtst bij de wortel. Snijd dit deel zo fijn mogelijk.
- Vul de Soup & Co met de tomaten, de kokosmelk, het citroengras, het kerriepoeder en 20 cl water. Voeg een snuffje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

**M** Deze soep is warm het lekkerst, en kan niet worden bewaard. Gebruik om tijd te winnen tomaten uit blik van goede kwaliteit. Het citroengras kan worden vervangen door het sap van 1 limoen. Kokosmelk en tomaat harmoniëren ook mooi met gember.





## SOUPE COMME UN MINISTRONE

*Le minestrone est une soupe d'origine italienne. Elle tire son nom de « minestra » signifiant soupe en italien. Composée de légumes variés, elle se consomme généralement l'hiver.*

100 g de pommes de terre + 1/2 oignon + 200 g de carottes + 200 g de courgettes + 100 g de fenouil + 60 g de lard fumé + 60 cl de bouillon de volaille + 380 g de tomates pelées en boîte + 1 gousse d'ail + 1 c. à c. de thym frais + Sel

- Épluchez l'oignon et coupez-le en quatre. Pelez les carottes et les pommes de terres puis coupez-les en morceaux. Lavez les courgettes et le fenouil puis coupez-les en morceaux. Coupez la poitrine en petites lanières.
- Placez les pommes de terre, les carottes, le fenouil, l'oignon, les courgettes, les tomates, l'ail, le thym, la poitrine et le bouillon dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme** . Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

Cette soupe riche en légumes est idéale pour un dîner léger et peut constituer un repas complet. Remplacez la moitié du fenouil par du céleri branche.

## MINISTRONE

*Minestrone is een van oorsprong Italiaanse soep. De naam is afkomstig van het woord "minestra", Italiaans voor soep. Deze bereiding met verschillende soorten groenten wordt vooral tijdens de winter gegeten.*

100 g aardappelen + 1/2 ui + 200 g wortels + 200 g courgettes + 100 g venkel + 60 g gerookt buikspek + 60 cl gevogeltebouillon + 380 g gepelde tomaten uit blik + 1 knoflookteentje + 1 koffielepel verse tijm + Zout

- Pel de ui en snijd deze in vier. Schil de wortels en de aardappelen en snijd ze in stukken. Was de courgettes en de venkel en snijd ze in stukken. Snijd het buikspek in reepjes.
- Vul de Soup & Co met de aardappelen, de wortels, de venkel, de ui, de courgettes, de tomaten en het spek. Voeg het knoflook, de tijm, de bouillon en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

Deze groenterijke soep is ideaal voor een lichte maaltijd en kan zelfs een volledige maaltijd vormen. Vervang de helft van de venkel door bleekselderie.






## VELOUTÉ DE PIQUILLOS

Les «pimientos del piquillo» sont de petits poivrons triangulaires traditionnellement produits au Pays Basque. Ils sont le plus souvent vendus en conserve.

400g de piquillos + 1 oignon + 1 gousse d'ail + 400g de tomates pelées avec leur jus + 1 c. à c. de piment d'Espelette + 10cl de crème liquide + Sel + Poivre

- Épluchez l'oignon et la gousse d'ail puis coupez-les grossièrement.
- Placez les tomates, l'oignon, l'ail, les piquillos, le piment d'Espelette, le sel, le poivre et 30cl d'eau dans le Soup & Co.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min et quand l'appareil émet 3 bips, ajoutez la crème. Mixez 1 min à vitesse maximum. Servez tiède.


 Les piquillos se trouvent facilement dans le commerce, vous pouvez cependant les remplacer par des poivrons. Il est possible de remplacer le piment d'Espelette par du Tabasco® ou encore du paprika fumé.

## VELOUTÉ VAN PIQUILLOS

“Pimientos del piquillo” zijn pittige, eerder langwerpige paprika's die traditioneel in Baskenland worden geteeld. Ze worden vaak in blik of glas verkocht.

400 g piquillos + 1 ui + 1 knoflookteentje + 400 g gepelde tomaten en hun eigen nat + 1 koffielepel piment d'Espelette + 10 cl vloeibare room + Zout + Peper

- Pel de ui en het knoflookteentje en hak grof.
- Vul de Soup & Co met de tomaten, de ui, het knoflook, de piquillos, de piment d'Espelette en 30 cl water. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Mix 1 minuut op maximale snelheid.
- Serveer lauw.

 U vindt de piquillos gemakkelijk in de afdeling conserven, maar u kunt ze ook vervangen door gewone paprika's. Vervang eventueel de piment d'Espelette door tabasco of gerookte paprika (poeder).








## VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU GARAM MASALA

*Le garam masala est un mélange d'épices réduites en poudre et utilisé dans le Nord de l'Inde. Les épices sont tout d'abord torréfiées puis écrasées sur une pierre.*

500 g de chou-fleur + 100 g de carottes + 2 gousses d'ail + 1 c. à c. de gingembre frais râpé + 1 c. à c. de garam masala + Sel + Poivre

- Lavez le chou-fleur et détaillez-le en petits morceaux. Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons. Épluchez la gousse d'ail et le gingembre.
- Placez le chou-fleur, les carottes, l'ail, le gingembre, le garam masala et 85 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 *La carotte apporte à cette soupe une légère coloration, mais elle n'est pas indispensable. Ce velouté aux saveurs indiennes peut être également réalisé avec du curry plutôt que du garam masala.*

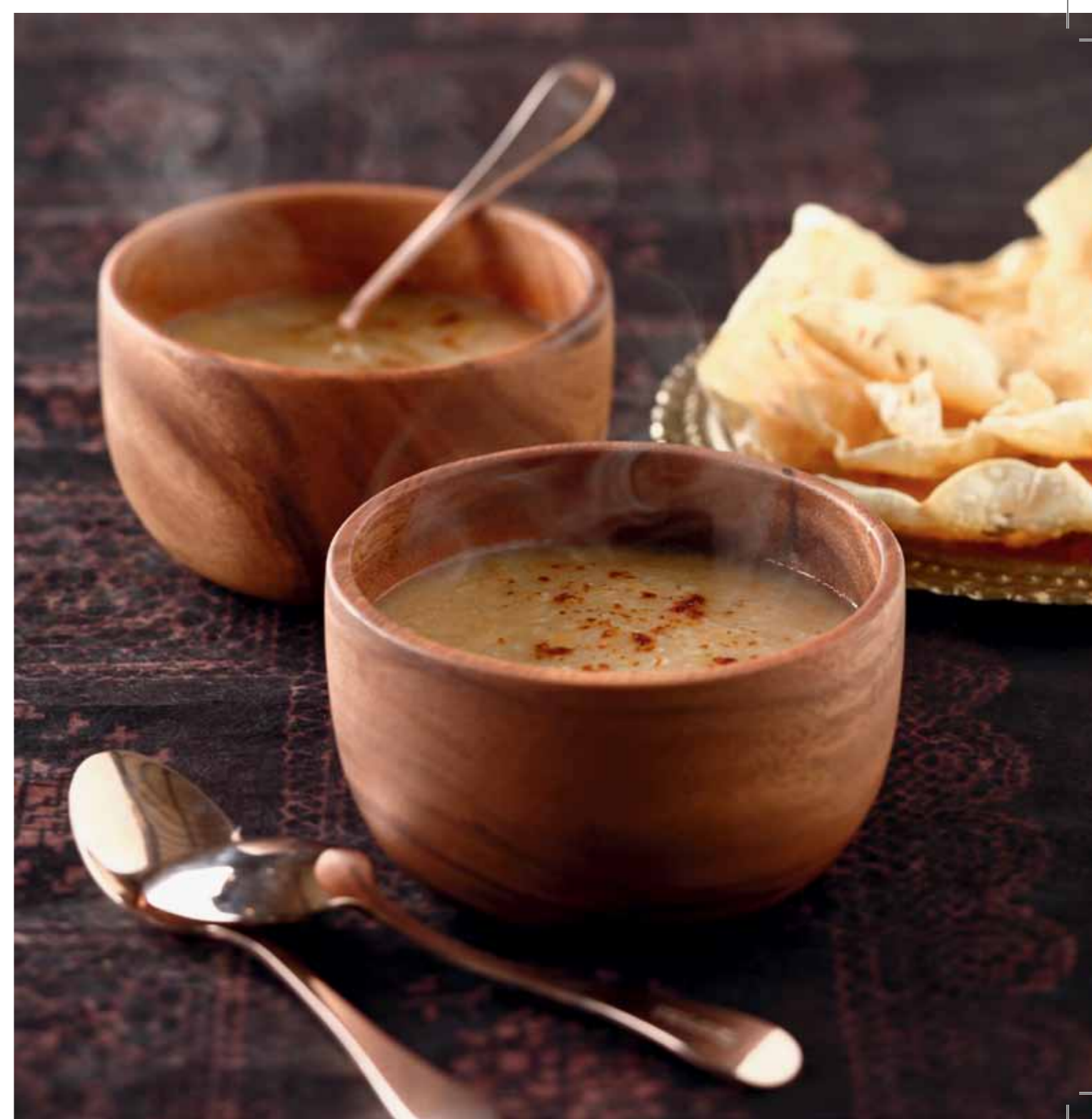
## BLOEMKOOLOVELOUTÉ MET GARAM MASALA

*Garam masala is een specerijenmengeling die in het noorden van India wordt gebruikt. De specerijen worden eerst gebrand en dan op een steen tot poeder verbrijzeld.*

500 g bloemkool + 100 g wortels + 2 knoflookteentjes + 1 koffielepel versgeraspte gember + 1 koffielepel garam masala + Zout + Peper

- Was de bloemkool en snijd deze in stukjes. Schil de wortels en snijd ze in stukken. Pel het knoflookteentje en schil de gember.
- Vul de Soup & Co met de bloemkool, de wortels, het knoflook, de gember, de garam masala en 85 cl water. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *Dankzij de wortel krijgt deze soep een lichte kleuring, maar deze is niet absoluut noodzakelijk. In deze velouté met Indische smaken kan de garam masala ook worden vervangen door kerriepoeder.*








## SOUPE CRÉMEUSE DE CHOU-FLEUR AU BLEU

*Les légumes comme le chou-fleur se marient parfaitement avec les fromages forts en goût de type bleu. Ils apportent à cette soupe une délicieuse onctuosité...*

400 g de chou-fleur + 120 g de blanc de poireau  
+ 80 g de fromage bleu type Roquefort + Sel + Poivre

- Lavez le chou-fleur et le blanc de poireau. Coupez le blanc de poireau en tronçons et détaillez le chou-fleur en petits morceaux. Émiettez le fromage.
- Placez le chou-fleur, le blanc de poireau, le fromage bleu et 70 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 *Il n'est pas nécessaire d'ajouter de matière grasse, le bleu apporte à cette soupe beaucoup d'onctuosité. Il est possible de réaliser ce velouté avec n'importe quel type de bleu (Fourme d'Ambert, Stilton...) ou encore de la réaliser sans fromage, il suffit alors d'ajouter 10 cl de crème liquide au moment de la servir.*

## ROMIGIE BLOEMKOOISOEP MET BLAUWE KAAS

*Groenten als bloemkool combineren perfect met kazen met een uitgesproken smaak, zoals blauwe kaas. Ze geven deze soep zijn heerlijke romigheid...*

400 g bloemkool + 120 g preiwit + 80 g blauwe kaas,  
type roquefort + Zout + Peper

- Was de bloemkool en het preiwit. Snijd de prei en de bloemstool in stukjes. Verbrokkel de kaas.
- Doe de bloemkool, de prei en de kaas samen met 70 cl water in de Soup & Co. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *Het is niet nodig om vetstof toe te voegen, de blauwe kaas geeft de soep voldoende smeuïgheid. Deze velouté kan met gelijk welk type blauwe kaas (fourme d'ambert, stilton ...) worden bereid. Verkiest u een versie zonder kaas, voeg dan net voor het serveren 10 cl vloeibare room toe.*



## VELOUTÉ DE CALEBASSE AUX EPICES À PAËLLA

*La calebasse est une courge originaire d'Afrique et utilisée dans la cuisine espagnole. Elle peut être aussi appelée «gourde» en raison de sa forme.*

550 g. de courge espagnole + 1 branche de céleri  
+ 1 blanc de poireau + 1 c. à c. de piment de Cayenne  
+ 1 dose de filament de safran + Sel + Poivre

- Coupez la courge en cubes puis taillez le céleri branche et le blanc de poireau en tronçons.
- Placez la courge, le blanc de poireau, la branche de céleri, le piment de Cayenne et 90 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 20 min, puis ajoutez le safran par le haut de l'appareil sans arrêter la cuisson.
- Laissez cuire 5 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.



*Il n'est pas nécessaire d'ajouter de matière grasse, la courge apporte à cette soupe beaucoup d'onctuosité. Il est possible de réaliser ce velouté avec n'importe quel type de courge. Les courges espagnoles sont les courges rayées mais le potiron, le potimarron ou encore la butternut donneront d'excellents résultats.*

## KALEBASVELOUTÉ OP ZIJN SPAANS

*De muskuskalebas is een pompoensoort die oorspronkelijk uit Afrika komt en in de Spaanse keuken wordt gebruikt. De benaming voor de typische vorm van vazen of veldflessen is trouwens van deze pompoensoort afgeleid.*

550 g. muskuskalebas + 1 selderiesteel + 1 preiwit  
+ 1 koffielepel cayennepeper + 1 dosis saffraandraadjes  
+ Zout + Peper

- Snijd de kalebas in blokjes en de selderie en de prei in stukjes.
- Vul de Soup & Co met de kalebas, de prei, de selderie, de cayennepeper en 90 cl water. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 20 min koken en voeg dan langs boven de saffraan toe, zonder het kookproces te stoppen.
- Laat nog 5 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.



*Het is niet nodig om vetstof toe te voegen, de kalebas geeft de soep voldoende smeuïgheid. U kunt deze velouté bereiden met uiteenlopende pompoensoorten. Laat uw fantasie de vrije loop al naargelang de seizoenen of de beschikbaarheid.*








## VELOUTÉ DE CRESSON SOEP UIT FLORES

*C'est de l'île de Flores aux Açores que cette soupe tient son nom. Typiquement portugaise, elle est emblématique de la cuisine de ce pays.*

1 botte de cresson (150g) + 300g de pommes de terre + 1 oignon + 1 gousse d'ail + 80g de lard fumé + 75cl de bouillon de boeuf + Sel


- Lavez le cresson et ciselez-le grossièrement. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Épluchez la gousse d'ail et l'oignon. Coupez l'oignon en quatre. Taillez le lard en fines lanières.
- Placez les pommes de terre, l'oignon, l'ail, le cresson, le lard fumé et le bouillon de bœuf dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P2**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

 *Le cresson doit être lavé soigneusement avant d'être utilisé. Il est possible de couper le lard en petits dés et de le faire chauffer dans une poêle afin de l'ajouter au dernier moment.*

*Deze soep dankt zijn naam aan het eiland Flores, dat deel uitmaakt van de Azoren. Deze typisch Portugese soep staat symbool voor de keuken van dit land.*

1 bosje kruidkors (150g) + 300g aardappelen + 1 ui + 1 knoflookteentje + 80g gerookt spek + 75 cl runderbouillon + Zout

- Was de kruidkors en hak deze grof. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- Pel het knoflookteentje en de ui. Snijd de ui in vier. Snijd het spek in fijne reepjes.
- Vul de Soup & Co met de aardappelen, de ui, het knoflook, de kruidkors, het gerookt spek en de runderbouillon. Voeg een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P2** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *De kruidkors moet vóór gebruik zorgvuldig worden gewassen. Snijd eventueel het spek in blokjes en bak het vooraf in de pan. Voeg het krokante spek op het laatste moment toe.*





## VELOUTÉ D'ARTICHAUT DE L'ATLAS

*Ce velouté vous transporte au sommet du Maroc, sur l'Atlas, et vous donne un aperçu de la richesse de la cuisine berbère.*

400 g de fonds d'artichaut + 1 gousse d'ail + 250 g de pommes de terre + 1/4 de citron confit + 1 c. à c. de cumin + 1/2 bouquet de coriandre + Sel + Poivre

- Épluchez la gousse d'ail et enlevez le germe. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Détaillez le citron confit en petits dés.
- Placez les fonds d'artichaut, l'ail, les pommes de terre, le citron confit, le cumin, le sel, le poivre et 70 cl d'eau dans le Soup & Co.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**. Laissez cuire 25 min.
- Pendant la cuisson, ciselez finement le demi-bouquet de coriandre et réservez-le dans un petit bol.
- Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips.
- Servez chaud et ajoutez juste avant de servir le bouquet de coriandre ciselé.



*Vous trouverez des citrons confits dans les épiceries exotiques ou dans certains hypermarchés, mais ils peuvent être remplacés par du jus de citron. Achetez des fonds d'artichaut surgelés, en boîte ou en bocal, afin de réaliser cette soupe toute l'année.*

## ARTISJOKVELOUTÉ UIT DE ATLAS

*Deze velouté neemt u mee naar de Atlas, het hoogste punt van Marokko. Ontdek de rijkdom van de berberkeuken.*

400 g artisjokharten + 1 knoflookteentje + 250 g aardappelen + 1/4 gekonfijte citroen + 1 koffielepel komijnpoeder + 1/2 bosje koriander + Zout + Peper

- Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de gekonfijte citroen in blokjes.
- Vul de Soup & Co met de artisjokharten, het knoflook, de aardappelen en de gekonfijte citroen. Voeg de komijn, 70 cl water en een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken. Laat 25 minuten koken.
- Knip terwijl de blaadjes koriander van de steeltjes en houd ze apart in een kommetje.
- Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes.
- Dien goed heet op en voeg juist voor het serveren de gesnipperde koriander toe.



*Gekonfijte citroen vindt u in kruidenierswinkels met exotische producten of in bepaalde supermarkten. U kunt deze echter ook vervangen door citroensap. Koopt u diepgevroren artisjokharten, of in blik of glas, dan kunt u deze soep op gelijk welk moment van het jaar bereiden.*








## SOUPE DE MOULE

*Plutôt que de réaliser les traditionnelles moules marinières, lancez-vous dans cette soupe de moule au léger parfum d'ailleurs. Onctueuse et savoureuse, elle est idéale sur une table de fête.*

200 g de moules en bocal + 1 pomme de terre  
+ 1 oignon moyen + 1 blanc de poireau + 1 gousse d'ail  
+ 50 cl de fumet de poisson + 5 cl de vin blanc sec  
+ 1/2 c. à c. de curry en poudre + 10 cl de crème  
liquide + Sel

- Épluchez la pomme de terre et l'oignon, puis coupez-les en petits dés. Lavez le blanc de poireau et détaillez-le en tronçons. Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Égouttez les moules.
- Placez la pomme de terre, le blanc de poireau, l'oignon, le vin blanc, le curry, l'ail et le fumet de poisson dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel. Réglez le timer sur 20 min et la température sur 100 °C. Validez en appuyant sur la touche **OK**.
- À la fin de la cuisson, ajoutez les moules. Toujours en mode manuel, réglez le timer sur 4 min et la température sur 100 °C, validez en appuyant sur **OK**.
- Lors de la dernière minute de cuisson, ajoutez la crème liquide par le haut de l'appareil. Une fois la cuisson achevée, mixez 2 min à la vitesse minimale et augmentez ensuite progressivement.
- Mixez 2 min à la vitesse maximum. Servez chaud.


 *Cette soupe est délicieuse mais assez riche, n'en servez que de petites portions par personnes. Servez-la avec de petits croûtons et des pluches de cerfeuil.*

## MOSSELSOEP

*Zin in een bijzonder mosselgerecht? Bereid dan deze mosselsoep met exotische toetsen. De romige en overheerlijke soep doet elke feesttafel eer aan.*

200 g mosseltjes uit glas + 1 aardappel  
+ 1 middelgrote ui + 1 preiwit + 1 knoflookteentje  
+ 50 cl visfumet + 5 cl droge witte wijn  
+ 1/2 koffielepel kerriepoeder + 10 cl vloeibare room  
+ Zout

- Schil de aardappel, pel de ui en snijd ze in blokjes. Was het preiwit en snijd in stukken. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem. Laat de mosseltjes uitlekken.
- Vul de Soup & Co met de aardappel, het preiwit en de ui. Voeg ook de witte wijn, de kerrie, het knoflook, de visfumet en een snufje zout toe.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus. Stel de timer in op 20 minuten en de temperatuur op 100 °C. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Voeg aan het einde van het kookproces de mosseltjes toe. Stel, nog steeds in manuele modus, de timer in op 4 minuten en de temperatuur op 100 °C. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Voeg een minuut voor het einde van het kookproces langs boven de vloeibare room toe. Mix ten slotte de soep gedurende 2 minuten op minimale snelheid, en verhoog dan geleidelijk de snelheid.
- Mix nog 2 minuten op maximale snelheid. Dien goed heet op.

 *Deze soep is bijzonder lekker, maar ook erg rijk. Serveer kleine porties per persoon. Werk af met croutons en plukjes peterselie.*






## SOUPE DE MANGUE À L'ORANGIE

*La mangue est l'un des fruits les plus consommés au monde. Sa chair tendre et sucrée est bien sûr délicieuse, c'est surtout un fruit riche en fibres et en vitamines excellent pour la santé!*

900 g. de mangues + 30 cl de jus d'orange + 20 g. de sucre

- Épluchez les mangues. Coupez-en la moitié grossièrement et l'autre moitié en petits cubes réguliers.
- Placez le jus d'orange, la moitié de mangues coupées grossièrement et le sucre dans le Soup & Co.
- Mixez à vitesse maximum pendant 1 min 30. Placez les mangues coupées en dés dans un saladier et recouvrez-les de la soupe de mangue.
- Servez froid.


 Cette soupe doit absolument être réalisée avec des mangues parfumées et juteuses. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par des pêches ou des nectarines. Le sucre peut être remplacé par du miel liquide parfumé.

## MANGIOSOEP MET SINAASAPPEL

*De mango behoort tot de meest gebruikte vruchten ter wereld. Het vrucht vlees is niet alleen heerlijk zoet en sappig, het zit ook boordevol vezels en vitamines. Een geschenk voor onze gezondheid!*

900 g. mango + 30 cl sinaasappelsap + 20 g. suiker

- Schil de mango's. Snijd de helft in grote stukken en de andere helft in kleine regelmatige blokjes.
- Doe het sinaasappelsap, de grote stukken mango en de suiker in de Soup & Co.
- Mix 1,5 minuut op maximale snelheid. Verdeel de kleine blokjes over kommetjes en dek af met de mangopuree.
- Serveer gekoeld.

 Gebruik voor deze soep enkel goed rijpe en sappige mango's. U herkent ze aan de heerlijke aroma's die ze vrijgeven. Kunt u geen rijpe mango's vinden, vervang ze dan door perziken of nectarines. De suiker kan worden vervangen door geperfumeerde vloeibare honing.








## COULIS DE FRAMBOISE FRAMBOZENCULIS

*Ultra-rapide à réaliser, ce coulis accompagne parfaitement la plupart des desserts. Un simple gâteau au chocolat peut se transformer alors en dessert raffiné.*

*250 g de framboises fraîches + 20 g de miel liquide*


- Placez les framboises, 15 cl d'eau et le miel dans le Soup & Co.
- Mixez le tout à vitesse maximum pendant 1 min 30.
- Conservez ce coulis au frais si vous ne le dégustez pas immédiatement.

 *Il est important d'utiliser du miel liquide dans cette recette. Les fruits n'ont pas tous la même teneur en eau, il faut donc parfois ajuster la quantité en fonction de la texture désirée. Ce coulis de fruit se congèle très bien.*

*Deze snelle coulis is een perfecte aanvulling bij tal van desserts. Een eenvoudige chocoladetaart wordt met deze coulis meteen een bijzonder verfijnd dessert.*

*250 g verse frambozen + 20 g vloeibare honing*

- Vul de Soup & Co met de frambozen, de vloeibare honing en 15 cl water.
- Mix alles gedurende 1,5 minuut op maximale snelheid.
- Bewaar deze coulis op een koele plaats indien u hem niet onmiddellijk gebruikt.

 *Het is belangrijk om in dit recept vloeibare honing te gebruiken. Fruit bevat niet altijd dezelfde hoeveelheid sap, daarom moet de hoeveelheid soms worden aangepast aan de gewenste textuur. De vruchtencoulis kan perfect worden ingevroren.*

# INDEX DES PRODUITS

## A

Ail 16, 20, 24, 31, 34, 37, 38, 42, 45, 46, 55, 56, 73, 74, 82, 85, 86, 95, 96, 99  
Amande (purée) 37  
Artichaut 96  
Aubergine 20, 41  
Avocat 34

## B

Banane 60  
Bœuf 56

## C

Cannelle 52, 68, 78  
Carotte 19, 27, 31, 46, 56, 74, 77, 78, 82, 88  
Céleri (branche) 19, 52, 78, 92  
Céleri-rave 19  
Champignon de Paris 28, 73  
Chocolat 64  
Chorizo 16, 31  
Chou chinois 77  
Chou frisé 31  
Chou vert 16  
Chou-fleur 88, 91  
Citron confit 96  
Citron jaune 65, 46  
Citron vert 34, 73, 74  
Citronnelle 73, 81  
Concombre 38, 42  
Coriandre 20, 31, 46, 73, 74, 78  
Courge 92  
Courgette 41, 78, 82  
Crème fraîche 27, 59, 85, 99

Cresson 95  
Crevette 74  
Cumin 23, 74, 96  
Curry 24, 74, 81, 99

## E

Échalote 73

## F

Fenouil 82  
Feta 41  
Fraise 49, 63  
Framboise 63, 103  
Fumet de poisson 74, 99

## G

Garam masala 88  
Gingembre 73, 74, 88  
Glace vanille 60

## H

Haricot rouge 31  
Huile d'olive 37, 42, 56

## L

Lait 37, 60, 64  
Lait de coco 34, 73, 74, 81  
Lard fumé 27, 28, 82, 95  
Lardon 56  
Lentilles corail 24  
Lentilles vertes 27

## M

Maïs 58  
Mangue 101  
Menthe 38, 49  
Miel 49, 60, 63, 67, 68, 103  
Miso 77  
Moule 99  
Muëсли 63

## N

Nuoc Nam (sauce) 73

## O

Oignons 23, 24, 27, 28, 31, 41, 46, 55, 56, 74, 78, 85, 95, 99  
Oignons verts 20  
Orange (jus) 68, 100

## P

Pain de mie 37, 42  
Panais 19  
Paprika (poudre) 78  
Paprika fumé 58, 74  
Patate douce 23, 77  
Persil 56  
Piment 31  
Piment de Cayenne 23, 92  
Piment rouge 34, 73  
Piment vert 20  
Piquillos 85  
Poireau 19, 27, 28, 52, 91, 92, 99  
Pois chiches 45, 78  
Poivron rouge 41, 42

Poivron vert 42  
Pomme 68  
Pomme de terre 16, 31, 78, 82, 95, 96, 99  
Potiron 52  
Poulet 73

## R

Roquefort 91

## S

Safran 37, 92  
Sésame (graines de) 77  
Sucre 55, 100

## T

Tabasco 38, 55  
Tahin 45  
Thym 56, 82  
Tomate 20, 41, 42, 55, 56, 74, 77, 81, 82, 83  
Tomate (concentré de) 34, 56, 78  
Topinambour 19

## V

Vin blanc 56, 99  
Vinaigre 55  
Vinaigre balsamique 42

## Y

Yaourt 38, 45, 63, 67





# PRODUCTINDEX

## A

Aardappel 16, 31, 78, 82, 95,  
96, 99  
Aardbei 49, 63  
Aardpeer 19  
Amandelpuree 37  
Appel 68  
Artisjok 96  
Aubergine 20, 41  
Avocado 34

## B

Banaan 60  
Bleekselderie 19, 52, 78, 92  
Bloemkool 88, 91  
Boerenkool 31

## C

Cayennepeper 23, 92  
Champignon 28, 73  
Chinese kool 77  
Chocolade 64  
Chorizo 16, 31  
Citroen 45, 46  
Citroengras 73, 81  
Courgette 41, 78, 82

## F

Feta 41  
Framboos 63, 103

## G

Gamba 74  
Garam masala 88  
Gember 73, 74, 88  
Gerookt spek 27, 28, 82, 95  
Groene kool 16  
Groene linzen 27  
Groene paprika 42  
Groene peper 20

## H

Honing 49, 60, 63, 67, 68, 103

## K

Kalebas 92  
Kerrie 24, 74, 81, 99  
Kikkererwten 45, 78  
Kip 73  
Knoflook 16, 20, 24, 31, 34, 37,  
38, 42, 45, 46, 55, 56, 73, 74,  
82, 85, 88, 95, 96, 98  
Knolselderie 19  
Kokosmelk 34, 73, 74, 81  
Komkommer 38, 42  
Koriander 20, 31, 46, 84, 74, 78  
Kruidkers 95

## L

Limoen 34, 73, 74

## M

Maïs 59  
Mango 100  
Miso 77  
Mossel 99  
Muesli 63  
Munt 38, 49

## P

Pastinaak 19  
Piment 31  
Piquillos 85  
Pompoen 52  
Prei 19, 27, 28, 52, 91, 92, 99

## R

Rode boon 31  
Rode linzen 24  
Rode paprika 41, 42  
Roquefort 91  
Rundvlees 56

## S

Sesamzaadjes 77  
Sinaasappelsap 68, 100  
Spaanse peper 34, 73  
Spekjes 56

## T

Tabasco 38, 55

Tahin 45  
Tomaat 20, 41, 42, 55, 56, 74,  
78, 81, 82, 85  
Tomatenpuree 34, 56, 78

## W

Wortel 19, 27, 31, 46, 56, 74,  
77, 78, 82, 88

## Y

Yoghurt 38, 45, 63, 67

## Z

Zoete aardappel 23, 77



#### REMERCIEMENTS DE L'ÉDITEUR

Merci à l'équipe créative du livre, à Adèle Hugot pour ses délicieuses recettes, à Fabien Corredera du groupe SEB Moulinex, ainsi qu'à Evelyne Landemaine et toute son équipe pour nous avoir accompagnés tout le long de la réalisation de cet ouvrage.

Merci à Églantine pour son aide précieuse.

#### REMERCIEMENTS DE LISSA STREETER

Un grand merci à Julia Borst de nous avoir aidées tout au long de ce projet.

#### WOORD VAN DANK VAN DE UITGEVER

Ik wil een bijzonder woord van dank richten tot iedereen die heeft bijgedragen tot dit boek: het creatieve team, Adèle Hugot voor haar heerlijke recepten, Evelyne Landemaine, alsook Fabien Corredera en het volledige team van de groep SEB Moulinex.

Met dank aan Églantine voor haar waardevolle hulp.

#### WOORD VAN DANK VAN LISSA STREETER

Ik dank in het bijzonder Julia Borst die ons tijdens het volledige project heeft geholpen.

#### Création des recettes

Adèle Hugot

#### Directeur de collection

Emmanuel Jirou Najou

#### Responsable éditoriale

Alice Gouget

#### Assistante éditoriale

Claire Dupuy

#### Photographies

Rina Nurra

#### Stylisme

Lissa Streeter

#### Conception graphique

Soins graphiques

#### Exécution et photogravure

Nord Compo

#### Responsable partenariats

Alice Vasseur

[alice.vasseur@alain-ducasse.com](mailto:alice.vasseur@alain-ducasse.com)

#### Recepten

Adèle Hugot

#### Uitgever/directeur

Emmanuel Jirou Najou

#### Uitgeversverantwoordelijke

Alice Gouget

#### Uitgeversassistente

Claire Dupuy

#### Foto's

Rina Nurra

#### Foodstyling

Lissa Streeter

#### Grafische vormgeving

Soins graphiques

#### Opmaak en fotogravure

Nord Compo

#### Verantwoordelijke partnerships

Alice Vasseur

[alice.vasseur@alain-ducasse.com](mailto:alice.vasseur@alain-ducasse.com)

Dépôt légal

2<sup>nd</sup> trimestre 2011

ISBN 978-2-84123-329-8

Copyright Lec. 2011

Les Éditions Culinaires

64 rue du Ranelagh

75016 Paris

[www.cookboutic.fr](http://www.cookboutic.fr)

Wettelijk depot

2<sup>e</sup> kwartaal 2011

ISBN 978-2-84123-329-8

Copyright Lec. 2011

Les Éditions Culinaires

64 rue du Ranelagh

75016 Paris

[www.cookboutic.fr](http://www.cookboutic.fr)