



**Soupe un jour...**

**Soupe toujours !**

**4 saisons de soupes bonnes  
et pas chères !**



# SOMMAIRE

## Au printemps déjà :

Soupe de courgettes à la moutarde p4  
Minestra di verdura (Italie) p5



## et pourquoi pas en été ?

Soupe froide pastèque et tomate p7  
Salmorejo : l'autre soupe froide andalouse p8

## à l'automne, ce n'est pas si monotone :

Velouté de lentilles au cumin p10  
Soupe de patates douces et épices p11



## et en hiver, c'est clair :

Soupe de carottes à l'orange p13  
Soupe de poireaux et pommes de terre p14

Ma recette préférée



p15

Les bons repères

p16

La plupart des recettes du livret sont issues du site :  
<http://www.lesbonsgestes-bonneassiette.org> (sinon, le site est précisé)



# Printemps

Avril	Mai	Juin
Asperge	Asperge	Batavia
Cerfeuil	Batavia	Betterave
Chou fleur	Cerfeuil	Carotte
Chou rouge	Chou fleur	Céleri
Cresson	Chou rouge	Cerise
Échalotte	Cresson	Cerfeuil
Épinard	Épinard	Chou fleur
Mâche	Fraise	Concombre
Navet	Laitue	Courgette
Persil	Navet	Épinard
Poireau	Petit pois	Fenouil
Pomme	Poireau	Fraise
Pomme de terre	Pomme de terre	Haricot vert
Radis noir	Persil	Laitue
Radis rose	Radis rose	Navet
		Petit pois
		Persil
		Radis rose





# SOUPE DE COURGETTES A LA MOUTARDE



Très facile



Casserole, cuillère en bois, mixeur



20 minutes



4 personnes



Moins de 0,50€/pers

## INGRÉDIENTS



4 courgettes



2 cuillères à soupe de crème fraîche



1 cuillère à soupe de moutarde



1.25 L d'eau



Un peu de sel



Un peu de poivre



Maizena

## PRÉPARATION

- 1 Lave les courgettes et découpe-les en grosses tranches (tu peux garder leurs peaux).
- 2 Fais-les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
- 3 En fin de cuisson, demande à tes parents de mixer.
- 4 Ajoute la moutarde et la crème fraîche pour obtenir un velouté.
- 5 Tu peux servir avec des croûtons si tu aimes bien ça.



# MINESTRA DI VERDURA (ITALIE)



Facile



Fait-tout



90 minutes



4 personnes



Moins d'1€/pers

## INGRÉDIENTS



150 gr  
de  
Petites  
Pâtes



2 gousses  
d'ail



2 tomates



2 Carottes



1/4  
Céleri  
rave



1 Bouquet garni  
(thym, laurier,  
persil)



Haricots  
blancs



2  
poireaux



2 courgettes



1 bouillon  
de boeuf



Parmesan



1 peu de  
poivre



Feuilles de  
basilic



Huile  
d'olive



1.5 l  
d'eau

## PRÉPARATION

- 1** La veille, fais tremper les haricots blancs dans un saladier d'eau froide. Le lendemain, égoutte-les, mets-les dans une casserole, couvre d'eau et laisse mijoter pendant 30 min puis égoutte-les à nouveau.
- 2** Plonge rapidement les tomates dans une casserole d'eau bouillante puis dans un saladier d'eau froide pour stopper la cuisson. Pèle et retire leurs pépins.
- 3** Prépare le bouillon avec le cube et l'eau. Lave, épluche puis coupe tous les légumes en petits cubes. Pèle l'ail et écrase-le. Fais revenir tous les légumes dans un faitout à feu moyen pendant 5 min. Ajoute alors les haricots blancs, l'ail, le basilic et le bouquet garni et verse le bouillon.
- 4** Assaisonne et fais cuire à feu doux pendant 40 min en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5** Environ 10 min avant la fin de la cuisson, ajoute les pâtes. Tu peux servir avec du parmesan dans les bols.

# Eté



Juillet	Août	Septembre
Ail	Ail	Ail
Artichaut	Artichaut	Artichaut
Aubergine	Aubergine	
Batavia	Basilic	Basilic
Bette	Batavia	Batavia
Betterave	Bette	Bette
Brocoli	Betterave	Betterave
	Brocoli	Brocoli
Carotte	Carotte	Carotte
Céleri	Céleri	Céleri
Cerise	Cerfeuil	Cerfeuil
Cerfeuil	Chou fleur	Chou fleur
Chou fleur	Chou pommé	Chou pommé
Concombre	Chou rouge	Chou rouge
Courgette	Concombre	Concombre
	Courge	Courge
Échalote	Courgette	Courgette
Épinard	Échalote	Échalote
Fenouil	Épinard	Épinard
Fraise	Fenouil	Fenouil
	Fraise	Frisée
Haricot vert	Haricot vert	Haricot vert
Laitue	Laitue	Laitue
Oignon blanc	Navet	Mâche
Oignon jaune	Oignon blanc	Navet
	Oignon jaune	Oignon blanc
Persil	Persil	Oignon jaune
Petit pois	Petit pois	Persil
Poivron	Poireau	Petit pois
Pomme de terre	Poivron	Poire
	Pomme	Poireau
Radis rose	Pomme de terre	Poivron
Tomate	Radis rose	Pomme
	Raisin	Pomme de terre
	Thym	Potimarron
	Tomate	Radis noir
		Radis rose
		Raisin
		Scarole
		Thym
		Tomate



Texte en gras =  
récolté ce mois-ci dans  
le Nord-Pas-de-Calais



# SOUPE FROIDE PASTEQUE ET TOMATE



Facile



Mixeur ou blender,  
couteau ou ciseaux



15 minutes  
puis 1 heure  
au frais



3, 4 personnes



Moins d'1€/pers

## INGRÉDIENTS



350 à 400 g  
de chair  
de pastèque



250 g  
de tomate  
fraîche



une belle  
poignée de  
feuilles  
de menthe  
fraîche



1 c. à  
soupe de  
vinaigre de  
cidre (ou  
autre type)  
(facultatif)



1 c. à  
soupe  
d'huile  
d'olive



1 à 2  
pincées de  
piment  
d'Espelette



Sel et  
poivre

## PRÉPARATION

- 1** Coupe la chair de la pastèque en morceaux, retire les pépins et verse dans le bol d'un blender (ou un récipient haut et étroit pour mixer avec un mixeur plongeant).
- 2** Pèle le concombre et coupe-le en morceaux avec les tomates.
- 3** Coupe (ou cisèle) les feuilles de menthe.
- 4** Ajoute tout dans le bol.
- 5** Ajoute l'huile, le vinaigre, les épices et demande à tes parents de mixer longuement ou en plusieurs fois jusqu'à avoir une consistante bien homogène et lisse (sans morceau).
- 6** Goûte et corrige l'assaisonnement si besoin, puis verse dans un récipient hermétique (que tu peux fermer) et garde au moins 1 heure au frais avant de servir.

Source : <https://cookalifebymaeva.blogspot.com/>



# SALMOREJO : L'AUTRE SOUPE FROIDE ANDALOUSE



Très  
facile



Mixeur ou blender



10 minutes  
puis 1  
heure au  
frais



3, 4  
personnes



Moins d'1€/pers

## INGRÉDIENTS



1kg de tomates  
bien mûres



100ml  
d'huile  
d'olive



100g de mie  
de pain  
complet



1 gousse  
d'ail (ou 1  
cuillère d'ail  
en poudre)



Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1 Coupe les tomates et l'ail
- 2 Mixe tous les ingrédients avec tes parents (ce sera encore meilleur si tu retires la peau et les pépins des tomates)
- 3 Verse dans un récipient hermétique (que tu peux fermer) et garde au moins 1 heure au frais avant de servir. Ne tarde pas trop à le boire pour profiter des vitamines !

# Automne

Octobre	Novembre	Décembre
Ail	Ail	Ail
Artichaut	Batavia	Betterave
Batavia	Bette	Carotte
Bette	Betterave	Céleri
Betterave	Brocoli	Chou fleur
Brocoli	Carotte	Chou pommé
Carotte	Céleri	Chou rouge
Céleri	Cerfeuil	Chou de Bruxelles
Cerfeuil	Chou fleur	Courge
Chou fleur	Chou pommé	Cresson
Chou pommé	Chou rouge	Echalote
Chou rouge	Chou de Bruxelles	Endive
Chou de Bruxelles	Courge	Epinard
Courge	Cresson	Fenouil
Cresson	Echalote	Frisée
Echalote	Endive	Mâche
Endive	Epinard	Navet
Epinard	Fenouil	Oignon jaune
Fenouil	Frisée	Poire
Frisée	Laitue	Poireau
Laitue	Mâche	Pomme
Mâche	Navet	Pomme de terre
Navet	Oignon jaune	Potimarron
Oignon jaune	Poire	Radis noir
Persil	Poireau	Scarole
Poire	Pomme	Thym
Poireau	Pomme de terre	
Pomme	Potimarron	
Pomme de terre	Radis noir	
Potimarron	Radis rose	
Radis noir	Scarole	
Radis rose	Thym	
Scarole		
Thym		





# VELOUTÉ DE LENTILLES AU CUMIN



Très facile



Fait-tout et mixeur



15 minutes



4 personnes



Moins de 0,50€/pers

## INGRÉDIENTS



1 grande boîte de lentilles



1 cuillère à café de cumin



1 poignée de persil



Poivre



Bouillon



1 L d'eau

## PRÉPARATION

- 1 Egoutte les lentilles et mets-les dans un fait-tout avec le cube de bouillon et l'eau.
- 2 Couvre et laisse cuire une quinzaine de minutes.
- 3 A la fin de la cuisson, ajoute le cumin et un peu de poivre.
- 4 Mixe la soupe avec tes parents.
- 5 Sert en décorant d'un peu de persil ciselé.



# SOUPE DE PATATE DOUCE ET EPICES



Facile



« Ecrase légumes » et fait-tout



20 minutes



3, 4 personnes



Environ 1€/pers

## INGRÉDIENTS



2 patates douces



1 pomme de terre



80 cl de bouillon de légumes



1 pincée de gingembre



1 noisette de beurre



1 cuillère à café de curry



2 cuillères à café de curcuma



Ciboulette



10cl de lait de coco



Croûtons

## PRÉPARATION

- 1 Pour cette recette, fais cuire pendant 15 minutes environ dans un grand volume d'eau les patates douces, ainsi que la pomme de terre. Retire ensuite leurs peaux, écrase-les et place-les dans un fait-tout.
- 2 Fais-les cuire avec une noisette de beurre et verse dessus le bouillon de légumes. Laisse mariner 5 minutes.
- 3 Puis rajoute les épices, ainsi que le lait de coco. Mélange bien.
- 4 Tu peux décorer les bols de brins de ciboulette ciselée et/ou de quelques croûtons.



# Hiver



Janvier	Février	Mars
Ail	Carotte	Asperge
Carotte	Chou Fleur	Cerfeuil
Chou fleur	Chou de Bruxelles	Chou Fleur
Chou de Bruxelles	Chou rouge	Chou de Bruxelles
Chou rouge	Courge	Chou rouge
Courge	Cresson	Courge
Cresson	Echalote	Cresson
Echalote	Endive	Echalote
Endive	Epinard	Endive
Epinard	Fenouil	Epinard
Fenouil	Mâche	Mâche
Mâche	Navet	Navet
Navet	Oignon jaune	Navet
Oignon jaune	Poire	Oignon jaune
Poire	Poireau	Persil
Poireau	Pomme	Poire
Pomme	Pomme de terre	Poireau
Pomme de terre	Potimarron	Pomme
Potimarron	Radis noir	Pomme de terre
Radis noir		Potimarron
Scarole		Radis noir
Frisée		Radis rose





# SOUPE DE CAROTTES A L'ORANGE X



Facile



Fait-tout, mixeur, économe, couteau, planche à découper, râpe



45 minutes



6 personnes



Moins de 0,50€/pers

## INGRÉDIENTS



1 kilo de carottes



1 brin de coriandre



1 Oignon



1 Orange



1 litre de bouillon de volaille



15 cl de crème fraîche liquide



1 cuillère d'huile d'olive



1/2 cuillère de Cumin



1 à 2 cm de Gingembre



Sel, poivre

## PRÉPARATION

- 1 Epluche et coupe les carottes en rondelles et émince l'oignon.
- 3 Fais dorer les oignons avec l'huile d'olive puis ajoute les rondelles de carottes et le cumin.
- 4 Lave l'orange, râpe le zeste (la peau de l'orange) et presse-la pour récupérer le jus.
- 5 Ajoute le zeste, le jus et le bouillon de volaille dans le fait-tout.
- 6 Laisse cuire 30 minutes en couvrant.
- 7 Demande à tes parents de mixer la soupe avec le morceau de gingembre frais et la crème liquide, décore les bols de coriandre ciselée pour terminer.



# SOUPE DE POIREAUX ET POMMES DE TERRE



Très facile



Casserole +  
mixeur



55  
minutes



4 personnes



Moins de  
0,50€/pers

## INGRÉDIENTS



2 ou 3  
Poireaux



300 gr de  
pommes de  
terre



2 cuillères à  
soupe de  
crème  
fraîche



1,25 litre  
d'eau



Sel, poivre



Persil

## PRÉPARATION

- 1 Epluche tous tes légumes.
- 2 Fais bouillir l'eau.
- 3 Lave-les et coupe-les en morceaux.
- 4 Mets-les dans l'eau bouillante et ajoute un peu de sel.
- 5 Laisse cuire 30 à 40 minutes.
- 6 Ajoute le poivre, la crème, le persil effeuillé et demande à tes parents mixer le tout.

# MA RECETTE

## PREFEREES :



### INGRÉDIENTS

---

---

---

### PRÉPARATION

---

---

---

---

---

---

# Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

## Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs:  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque:  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

## Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement

**BIO**

Les aliments bio

## Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande:  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

0105-1719-4



Chaque petit pas compte  
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR

