

★ Sophie Dupuis-Gautier
★ Marie Senécat
★ Guillaume Czerw

SECRETS DE SOUPES

à la grimace



l'eau à
la bouche

Les P'tits **Bérêts**



SECRETS DE SOUPES

à la grimace

Je dédie ce drôle de livre de soupes à Achille le pirate
et à mon petit bourdon céleste.
Merci à Marie et Guillaume pour ce joli projet.
S. D.-G.

À mes deux grands gourmands de blagues, de rires, d'amour...
et de légumes parfois aussi !
M. S.



- ★ Stylisme et recettes de Sophie Dupuis-Gaulier
- ★ Textes et illustrations de Marie Senécat
- ★ Photographies de Guillaume Czerw



Les P'tits **Bêrets**



SOMMAIRE



AUTOMNE

- SOUPE DES ÎLES p. 6
- SOUPE DE PANAIS, POIRES ET SIROP D'ÉRABLE p. 8
- SOUPE DE POTIMARRON À LA CANELLE p. 10
- SOUPE DE BROCOLIS, PETITES GOUGÈRES AU BEAUFORT p. 12

HIVER

- VELOUTÉ DE BETTERAVES ET ORANGES, PETITES RAVIOLES FRITES p. 14
- SOUPE DE BILLES p. 16
- SOUPE DE CAROTTES À LA VANILLE, FEUILLETÉS p. 18
- SOUPE DE RUTABAGAS ET CROÛTONS DE PAIN D'ÉPICE p. 20

PRINTEMPS

- VELOUTÉ D'ÉPINARDS À LA CRÈME ET OEUFS DE CAILLE p. 22
- CRÈME DE MAÏS AU PHILADELPHIA ET AU POULET p. 24
- SOUPE DE PETITS POIS, MENTHE ET RICOTTA p. 26
- VELOUTÉ DE FÈVES AU LAIT DE COCO p. 28

ÉTÉ

- SOUPE DE POIVRONS ET CAROTTES, PETITES BOULES DE MOZZARELLA p. 30
- SOUPE DE CRESSON ET APÉRICUBES p. 32
- SOUPE DE TOMATES ET FRITES DE POLENTA p. 34
- VELOUTÉ DE COURGETTES AU KIRI ET POP-CORN SALÉS AU CURRY p. 36

LES P'TITS PLUS p. 38



SOUPE DES ÎLES



Chez Achille, on est pirate de père en fils.
Mais pour être tout à fait honnête, la piraterie, il n'aime vraiment pas ça!
Sa passion à lui: traverser les mers à bord de son bateau,
partir à la découverte de nouvelles contrées et de leurs habitants
mais aussi de leurs recettes qu'ils lui transmettent avec grand plaisir.
Pour un pirate gourmand, ce partage vaut tout l'or des trésors!
Sa préférée est la soupe des îles.
Il ne se lasse pas de préparer cette recette sucrée pour rêver
encore et encore de ses chouettes aventures avec les perroquets.
Écoute, on entend même le son des ukulélés!

LA RECETTE

Temps de préparation: 15 minutes - Temps de macération:
25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

250 g de patate douce rose, 200 g de chayote, 300 ml de lait de coco,
350 g de carotte, 1 oignon, 40 g de chips de bananes,
300 ml de bouillon de légumes, 2 c. à soupe d'huile d'olive,
quelques branches de coriandre

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche les carottes, les chayotes et les patates douces. Retire
le cœur des chayotes. Détaille la patate douce en bâtonnets,
les chayotes en petits dès et les carottes en rondelles.
Épluche l'oignon et cisèle-le finement.
Dans une cocotte à fond épais, fais chauffer l'huile.
Ajoute les oignons et fais les dorer quelques minutes.
Ajoute les légumes. Enrobe-les bien de matière grasse et laisse
dorer quelques minutes. Ajoute le bouillon et le lait de coco
et laisse cuire à couvert durant 20 minutes Sale et poivre.
Verse la soupe dans des bols et parsème de chips de banane
et de coriandre préalablement rincée et ciselée.

LE SAIS-TU ?

La chayote est un légume
issu d'une plante d'origine tropicale.
Elle ressemble à une grosse
poire, bosselée et dure.
Sa saveur est peu marquée,
douce.

À l'abordage!



SOUPE DE PANAIS, POIRES ET SIROP D'ÉRABLE

Quand Mademoiselle Cœurensucre a une envie de soupe de panais, son petit poisson se dit que ça sent le grillé pour lui! Son chat se tient d'ailleurs déjà prêt à l'attraper pour le déguster! Il oublie que la demoiselle n'est pas cruelle! Elle cherche juste un peu de chaleur pour chasser la grisaille de l'automne. En ajoutant quelques poires et du sirop d'érable, elle sait que ce délicieux velouté sera une caresse sur son petit cœur. Quelques gorgées de ce doux breuvage sucré et voici que reviennent les papillons voltigeurs et autres oiseaux charmeurs!

LE SAIS-TU ?

Le panais est un légume ancien, c'est un cousin de la carotte. Il se récolte à l'automne.

LA RECETTE

Temps de préparation: 15 minutes - Temps de cuisson: 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

4 ou 5 panais selon la grosseur, 1 grosse pomme de terre, 3 poires type Comice, 1 oignon, 600 ml de bouillon de légumes (bio de préférence), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de sirop d'érable, sel, poivre

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche l'oignon et cisèle-le finement. Épluche la pomme de terre, les panais et les poires et détaille en petits tronçons. Dans une cocotte à fond épais, fais chauffer l'huile, ajoute l'oignon ciselé et laisse-le dorer quelques minutes, 3 ou 4 minutes. Ajoute la pomme de terre, les poires, les panais et le bouillon de légumes. Couvre partiellement et laisse cuire à petits bouillons durant 20 minutes. À l'aide d'un blender ou d'un moulin à légumes, réalise un velouté en ajoutant plus ou moins du liquide de cuisson selon la consistance souhaitée. Rectifie l'assaisonnement. Verse la soupe dans des bols et ajoute une cuillère à soupe de sirop d'érable par personne. Sers chaud.



SOUPE DE POTIMARRON À LA CANNELLE



Lorsque ça ne tourne pas bien rond sous son chapeau,
la sorcière Mechatouillepas prépare une drôle de potion!
Elle met son nœud papillon des grandes occasions
et concocte une soupe de potimarron à la cannelle.
Notre cordon-bleu n'est pas égoïste, non, non, non!
Elle adore partager sa recette avec les quelques amis qui lui restent!
Pour que la recette les ensorcelle, elle a son petit secret bien à elle:
un pied... puis l'autre, rien de tel qu'un bon jus de chaussettes
pour leur faire tourner la tête!



Temps de préparation: 15 minutes - Temps de cuisson: 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

1 petit potimarron (bio de préférence), 2 échalotes, 600 ml de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de crème épaisse, 1 cuillère à café de cannelle en poudre

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Brosse le potimarron sous l'eau froide. Sèche-le. Retire le pédoncule et coupe-le en 4. À l'aide d'une cuillère, retire les graines. Détaille-le en gros tronçons (il n'est pas nécessaire de l'éplucher). Épluche les échalotes et cisèle-les finement.
Dans une casserole à fond épais, fais chauffer l'huile puis ajoute les échalotes ciselées. Laisse dorer quelques minutes puis ajoute les morceaux de potimarron, le bouillon et 1/2 cuillère à café de cannelle.
Couvre partiellement et laisse cuire 20 minutes à petits bouillons. À l'aide d'un blender ou d'un moulin à légumes, réalise un velouté assez épais en ajoutant plus ou moins de bouillon.
Ajoute la crème, mixe de nouveau. Rectifie l'assaisonnement.
Verse le velouté dans des bols ou des assiettes creuses et saupoudre de cannelle en poudre juste avant de servir.

Astuce: privilégie les légumes bio si tu souhaites garder la peau.

LE SAIS-TU ?

Le potimarron se récolte
au mois d'octobre.
Sa chair rappelle légèrement
le goût de châtaigne.

ABRACADABRA
bidouille
la sorcière est une nouille !



ROSALIE
LA SOURIS

SOUPE DE BROCOLIS, PETITES GOUGÈRES AU BEAUFORT

Le chat parti, les souris dansent !

Pantoufle le chat est en vacances alors Rosalie pousse les meubles,
car aujourd'hui, c'est fiesta jusqu'au bout de la nuit !

Salsa, disco, rock, cha-cha-cha... Il y en a pour tous les goûts.

Pas question de faire chou blanc, il faut des amies pleines d'énergie.

Pour une boum réussie, elle concocte un velouté de brocolis.

Mais, parole de souris, un festin sans fromage n'est pas envisageable !
Des gougères au beaufort sont donc de la partie en guise de grignotage.

Les moustaches frétilent, les corps se dandinent.

Rosalie est ravie, encore une fête « chacrément » réussie.

LE SAIS-TU ?

Sa couleur est un bon indice
de fraîcheur et de qualité !
Évite les têtes de brocoli
qui commencent à jaunir
et à s'ouvrir.

LA RECETTE

Temps de préparation : 30 minutes - Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

2 petits brocolis, 2 pommes de terre, 2 échalotes
15 g de beurre, 1 litre de bouillon de légumes bio de préférence,
sel, poivre

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche les échalotes et émince-les finement. Épluche les pommes
de terre et détaille-les en petits dés. Rince les brocolis sous l'eau
froide et détaille-les en petits bouquets.

Dans une cocotte, fais fondre le beurre, ajoute les échalotes
et fais-les dorer quelques minutes. Ajoute les brocolis, les pommes
de terre et le bouillon. Laisse cuire 15 minutes.

À l'aide d'un blender, mixe la soupe en ajoutant plus ou moins
du liquide de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée.
Rectifie l'assaisonnement. Verse le velouté dans des assiettes
et sers-le avec des gougères.

Pour la réalisation des gougères au Beaufort,
reporte-toi à la rubrique "LES PETITS PLUS" à la fin de cet ouvrage.

AGATHE-CHOU LA DANSEUSE

VELOUTÉ DE BETTERAVES ET ORANGES, PETITES RAVIOLES FRITES



Quand Agathe-Chou sent venir le blues de l'hiver,
pas question d'avancer avec des pieds de plomb,
elle remonte son chignon et enfle ses jolis chaussons!

Un pas de biche, trois sauts de chat
et la voilà dans la cuisine prête à faire valser les ustensiles!
Un velouté de betteraves et d'oranges, rien de tel pour remettre
une pointe de couleurs dans son bel univers!

Avec des petites ravioles frites, ce festin est royal!
Notre petit rat retrouve toute sa légèreté... Quelques notes de musique,
deux pas chassés, une cabriole et hop, elle s'envole!

LE SAIS-TU ?

La betterave a une saveur sucrée.
Fraîche, elle se consomme
de mai à octobre
mais elle est présente cuite
sur les étals toute l'année.

LA RECETTE

Temps de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

600 g de betterave cuite, 2 carottes, 1 litre de bouillon de légumes,
le jus de 3 oranges, le zeste d'une orange, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
2 plaques de ravioles farcies

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche les betteraves et les carottes. Détaille-les en petits dès.
Dans une casserole, fais cuire les carottes 20 minutes dans le bouillon
de légumes préalablement porté à ébullition. Cinq minutes avant la fin
de cuisson, ajoute les betteraves. À l'aide d'un blender, mixe finement les
betteraves et les carottes en ajoutant le jus d'orange, le zeste d'orange et le
liquide de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée. Sale et poivre.

Dans une poêle, fais chauffer et ajoute les ravioles préalablement séparées.
Fais-les dorer quelques minutes. Répartis dans des bols et ajoute les ravioles,
un peu de zeste d'orange et quelques pluches de thym. Déguste immédiatement.
Astuce : pour séparer plus facilement les ravioles, place-les 15 minutes au
congélateur.



NEIL L'ASTRONAUTE

SOUPE DE BILLES



La passion de Neil est de partir en balade, mais pas n'importe quelle balade; une promenade bien plus haut que les nuages pour découvrir l'espace infini à bord de sa fusée cosmique. Eh oui, Neil est astronaute... et son chien Armstrong aussi! Mais avant de décoller dans les airs, il se fait plaisir en dégustant une soupe de billes. Toutes ces petites boules lui rappellent les planètes, il a des étoiles plein la tête! Avec un peu plus d'imagination, il aperçoit même une constellation. Quel bonheur, il se sent léger comme en apesanteur! Mais ne traînons pas, assez d'avoir les pieds sur Terre, en route pour une nouvelle mission interstellaire!

LE SAIS-TU ?

Le premier légume cultivé dans l'espace, une laitue rouge, a été consommée par des astronautes le 10 août 2015!

LA RECETTE

Temps de préparation: 25 minutes - Temps de macération: 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

1 échalote, 4 pommes de terre, 4 carottes, 4 navets, 1/4 de potimarron, 600 ml de bouillon de légumes, 3 branches de thym frais, 4 cuillères à café de crème épaisse

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche l'échalote et cisèle-la finement. Épluche tous les légumes. À l'aide d'une cuillère parisienne (l'idéal est d'en avoir de plusieurs tailles), réalise des petites billes dans les différents légumes. Garde les chutes pour un velouté de légumes.

Dans une cocotte à fond épais, fais chauffer l'huile, ajoute les échalotes et laisse-les dorer quelques minutes. Ajoute les billes de légumes, le thym et le bouillon de légumes. Laisse cuire 20 minutes. Ajoute la crème fraîche ou liquide. Rectifie l'assaisonnement. Sers aussitôt.



SOUPE DE CAROTTES À LA VANILLE, FEUILLETÉS

Lorsque Monsieur Binocle a la berlue et que sa vue lui en fait voir de toutes les couleurs, une soupe de carottes est la bienvenue! Mais oui, c'est bien connu, les carottes donnent une bonne vue, jamais croisé de lapin avec des lunettes!

Pour le grignotage, sa dame lui concocte un feuilleté en forme de carotte (bien sûr!) et hop à table!

Aaaah... Il se sent tout de suite beaucoup mieux!

À n'en point douter, cette recette vaut bien une paire de lunettes!

Et si vous aviez quelques réserves sur cette potion, eh bien elle aura le mérite de le rendre plus agréable...

C'est bien connu, les carottes, ça rend aimable!

LA RECETTE

Temps de préparation: 15 minutes - Temps de cuisson: 30 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

6 carottes, 3 petites pommes de terre, 1 petit oignon, 20 g de beurre, 600 ml de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe de perles du Japon, 80 g de fromage Philadelphia, 1 gousse de vanille

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche les pommes de terre et les carottes. Détaille-les en petits dés. Épluche l'oignon et ciselez-le finement. À l'aide d'un petit couteau, ouvre la gousse de vanille en deux et récupère les grains à l'aide du plat du couteau. Dans une casserole à fond épais, fais fondre le beurre. Ajoute l'oignon et laisse-le dorer 5 minutes. Ajoute les légumes, les grains de vanille et le bouillon de légumes. Couvre et laisse cuire 15 minutes.

Dans un blender, mixe les légumes en ajoutant le Philadelphia et un peu de liquide de cuisson jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Remets le velouté à chauffer à feu doux et ajoute les perles du Japon. La soupe est prête lorsque les perles du Japon sont transparentes.

Rectifie l'assaisonnement. Verse dans des bols et sers avec des feuilletés.

Pour la réalisation des feuilletés, reporte-toi à la rubrique "LES PETITS PLUS" à la fin de cet ouvrage.

LE SAIS-TU ?

Pas de gaspillage dans la cuisine!
Les feuilles de carottes
appelées "fanés" se consomment
également crues ou cuites.



SOUPE DE RUTABAGAS ET CROÛTONS DE PAIN D'ÉPICE



Lorsque Violette sent venir la fin de l'hiver, il est temps de réveiller son ami l'ourson et de le remettre sur patte après ce long sommeil. Pour cela, la petite abeille a une recette super: une soupe de rutabagas et pommes de terre qu'elle prépare avec quelques copines! Mais la petite douceur qui fait sortir son ami de sa torpeur, ce sont les croûtons de pain d'épices et de miel, alors là, pas besoin de bzzz bzzz dans les oreilles pour qu'il ouvre un œil! Notre ourson est un glouton, cette délicieuse odeur lui chatouille les narines, il s'en pourlèche les babines! Quel plaisir de quitter le doux monde des rêves de cette façon. Wizzz... Elle est vraiment trop chouette Violette!

LA RECETTE

Temps de préparation: 15 minutes - Temps de cuisson: 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

500 g de Rutabaga, 250 g de pommes de terre type Bintje, 20 g de beurre, 1 petit oignon, 600 ml de bouillon de légumes, 1 cuillère à soupe de miel, 2 tranches de pain d'épices, 10 g de beurre, 1/4 de cuillère à café de cannelle, 1/4 de cuillère à café de muscade

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche et découpe en morceaux les rutabagas et les pommes de terre. Épluche l'oignon et cisèle-le finement. Dans une cocotte à fond épais, fais fondre le beurre, fais dorer l'oignon et les épices quelques minutes. Ajoute les morceaux de pommes de terre et de rutabagas. Laisse dorer cinq minutes supplémentaires tout en mélangeant régulièrement.

Verse dessus le bouillon de légumes et laisse cuire à couvert pendant 20 minutes.

Mixe les légumes avec le miel et du liquide de cuisson selon la texture souhaitée. Rectifie l'assaisonnement.

Pour la réalisation des croûtons de pain d'épice, reporte-toi à la rubrique "LES PETITS PLUS" à la fin de cet ouvrage.

LE SAIS-TU ?

Le rutabaga est le cousin du navet. Avant de le cuisiner, il faut bien l'éplucher et retirer le cœur s'il est brun.



WZZZZZZ



BZZZZ



HIPPOLYTE ARTISTE EN HERBE

VELOUTÉ D'ÉPINARDS À LA CRÈME ET ŒUFS DE CAILLE



Quand l'inspiration lui échappe et que la page reste blanche,
Hippolyte, artiste en herbe, voit rouge!
D'ailleurs aujourd'hui, inutile d'insister, il dessine comme un pied.
Ça bouillonne, ça bouillonne, il rit jaune!
Comme il est également excellent cordon-bleu,
il abandonne ses pinceaux un moment pour se mettre au vert
avec un velouté d'épinards à la crème.
Quelques œufs de caille et la recette devient un régal.
Effacée la grise mine, il retrouve ses jolies couleurs
le voilà prêt à se remettre au travail!

LE SAIS-TU ?

L'épinard ne se conserve
que deux jours au réfrigérateur!
Il se consomme
d'avril à novembre.

LA RECETTE

Temps de préparation : 20 minutes - Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

200 g d'épinards, 400 g de pommes de terre Bintje, 300 ml de lait,
300 ml de bouillon de légumes, 25 g de beurre, 4 cuillères à soupe de
crème épaisse, 4 œufs de caille

Épluche les pommes de terre. Détaille-les en petits dès. Rince les épinards
dans un grand volume d'eau vinaigrée. Retire les queues les plus grosses
et les plus fibreuses.

Dans une grande sauteuse, fais fondre le beurre. Ajoute les pommes de
terre et les épinards. Enrobe-les bien de matière grasse. Ajoute le lait
et le bouillon de légumes. Couvre et laisse cuire 20 minutes.
Mixe la soupe avec le liquide de cuisson dans un blender.
Rectifie l'assaisonnement.

Pendant ce temps, fais cuire les œufs de caille 4 minutes dans de l'eau
salée portée préalablement à ébullition. Égoutte-les et passe-les sous l'eau
froide. Écale-les. Sers-les avec la soupe.



CRÈME DE MAÏS AU PHILADELPHIA ET AU POULET

Après une mauvaise journée, Oscar le renard se console avec une soupe de maïs. Du maïs pour un renard? Hummm... comme c'est bizarre, ça sent le traquenard! Eh oui, notre goupil est habile! Il veut attirer les poulets et pour cela, il a plus d'un tour sous la canine!

Aujourd'hui, il organise une compétition de natation!

Au programme: plongeon dans le chaudron, le dernier à sauter est une poule mouillée!

Les gallinacés ne se doutent de rien et se pressent pour participer. Et voilà, le tour est joué, de quoi bien se remplumer!

LA RECETTE

Temps de préparation: 20 minutes - Temps de macération: 30 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

900 g de maïs, 400 ml de bouillon de volaille, 80 g de Philadelphia (fromage frais), 240 g de blanc de poulet, 2 oignons nouveaux, 1/2 cuillère à café de cumin en poudre, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Coupe les blancs de poulet en lanière. Épluche les oignons et coupe-les en fines rondelles. Dans un plat creux, dépose les lanières de poulet, les rondelles d'oignons, le cumin, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélange bien, filme et réserve au frais.

Pendant ce temps, prépare la crème de maïs. Égoutte le maïs et rince-le bien sous l'eau froide (garnis-en quelques grains pour la décoration finale). Réchauffe le maïs dans le bouillon de volaille.

À l'aide d'un blender, mixe le maïs et le bouillon de volaille. Passe la crème au chinois afin de retirer les peaux.

Ajoute le Philadelphia, rectifie l'assaisonnement. Mélange bien et réserve au chaud.

Dans une poêle, fais dorer les lanières de poulet durant 4 à 5 minutes en les retournant régulièrement.

Sers la soupe avec les lanières de poulet et quelques grains de maïs.

LE SAIS-TU ?

Le maïs doux est destiné à l'alimentation humaine. Il est généralement vendu en conserve ou en épis.



TAMBOUILLE LA GRENOUILLE

SOUPE DE PETITS POIS, MENTHE ET RICOTTA

Tambouille la grenouille ne comprend pas pourquoi à chaque fois qu'elle prépare une soupe de petits pois, ses copines s'agitent et c'est du grand n'importe quoi.

Entre jongleries et pitreries, elles se croient dans un cirque! L'une tente un poirier tandis que d'autres se lancent dans un numéro d'équilibriste... de mémoire de grenouille, on n'a jamais vu ça! Il y a de quoi en rester... coâ, coâ, coâ! Est-ce la menthe ou la ricotta qui les met dans cet état? Elle ne sait pas et à vrai dire, peu importe... quel plaisir de partager ces clowneries entre amies!

LE SAIS-TU ?

Le petit pois se consomme généralement cuit mais tu peux le déguster cru. Il a un goût légèrement sucré!

LA RECETTE

Temps de préparation: 15 minutes - Temps de cuisson: 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

600 g de petits pois écosés, 1 échalote, 20 g de beurre, 80 g de Ricotta, 600 ml de bouillon de légumes, une dizaine de feuilles de menthe (gardez quelques feuilles pour la décoration), sel, poivre

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Lave, nettoie le cresson pour enlever les trop grosses tiges. Épluche les pommes de terre et détaille-les en cubes. Épluche et cisèle finement l'échalote. Dans une casserole, fais fondre le beurre. Ajoute l'échalote et laisse-la dorer quelques minutes. Ajoute le bouillon de légumes et les petits pois et laisse cuire à couvert durant 15 minutes. À l'aide d'un blender, mixe les petits pois en ajoutant la ricotta, la menthe et le bouillon de légumes selon la consistance désirée. Sale et poivre. Sers dans des bols et ajoute quelques feuilles de menthe pour la décoration.



VELOUTÉ DE FÈVES AU LAIT DE COCO



Mademoiselle Surunuage adore les voyages!
Aujourd'hui, embarquement immédiat pour une destination de rêve!
Elle met son plus beau paréo et une couronne de fleurs dans ses cheveux.
Pas besoin de traverser mers et montagnes, non, non,
c'est de sa cuisine que s'effectue le grand départ!
Quand elle n'est pas en balade, c'est dans ses petits plats
qu'elle met une pointe d'exotisme!
Elle prépare une soupe de fèves... et pour se retrouver au soleil,
elle a son petit truc bien à elle: le lait de coco.
Elle ferme les yeux et s'envole illico au pays des palmiers
et des oiseaux tropicaux.

LE SAIS-TU ?

La fève n'est disponible
que quelques semaines,
d'avril à juillet.
Ne laisse pas passer
la saison!

LA RECETTE

Temps de préparation: 15 minutes - Temps de cuisson: 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

600 g de fèves pelées, 2 petits oignons nouveaux, 1 cuillère à soupe d'huile de coco, 300 ml de lait de coco, 300 ml de bouillon de légumes, quelques chips de noix de coco torréfiées (facultatif), sel, poivre

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche les oignons et cisèle-les finement. Dans une casserole, fais chauffer l'huile de coco. Ajoute l'oignon et laisse-le dorer quelques minutes. Ajoute les fèves, le lait de coco et le bouillon de légumes. Laisse cuire à petits bouillons et à couvert durant 20 minutes. À l'aide d'un blender, mixe les fèves et leur liquide de cuisson. Sale et poivre. Verse dans les bols et décore de quelques chips de noix de coco préalablement torréfiées et sers aussitôt.



MARIUS LA CIGALE

SOUPE DE POIVRONS ET CAROTTES, PETITES BOULES DE MOZZARELLA

Pour croiser Marius la cigale cet été,
inutile de vous rendre à la fourmière du coin!

La cigale n'est pas très travailleuse,
elle préfère chanter à tue-tête les ailes au grand air!

Mais trois mois, c'est un peu long, alors pour se revigorer les cymbales,
rien de tel que cette recette qui sent bon le soleil :

une soupe de poivrons et carottes.

Avec des boules de mozzarella, c'est une petite merveille.

Un repas partagé est meilleur encore alors Marius, qui n'est pas rancunier,
décide de le partager avec la fourmi sa voisine... qui retrouve enfin le sourire!

Allez, une petite chanson pour fêter cette bonne nouvelle!

LE SAIS-TU ?

Tous les poivrons sont verts
à la base. Ils changent de couleur
selon leur maturité.

Ils se récoltent
de juin à octobre.

LA RECETTE

Temps de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 400 g de carottes, 50 g de mascarpone,
1 cuillère. à soupe de sucre, 1 litre de bouillon de légumes, 15 g de beurre,
12 mini-boules de mozzarella

PRÉPARATION DE LA RECETTE

À l'aide d'un économe, retire la peau des poivrons. Coupe les poivrons en
deux. Retire le pédoncule, les graines et les membranes blanches et détaille-
les en fines lamelles.

Épluche les carottes et détaille-les en fines rondelles.

Dans une cocotte à fond épais, fais fondre 15 g de beurre. Ajoute les poivrons
(garde quelques lamelles pour la décoration finale) et les carottes. Enrobe-
les bien de matières grasses. Ajoute le bouillon de légumes et laisse cuire
25 minutes.

À l'aide d'un blender, mixe les légumes en ajustant le liquide de cuisson selon
la consistance désirée. Ajoute le mascarpone et le sucre. Mélange bien.

Découpe les lamelles de poivrons restant en petits cubes.

Verse dans des bols et servez avec des petites boules de mozzarella
et quelques cubes de poivrons.

SOUPE DE CRESSON ET APÉRICUBES



Quand Pablo l'escargot veut faire tomber la pluie, ni une, ni deux, il se jette à l'eau et prépare une soupe de cresson !
Les petites feuilles vertes, ça l'émoustille... et ses amis aussi !
Il faut d'ailleurs les voir se presser pour déguster cette soupe à la paille.
Et pour faire valser les papilles, Pablo a plus d'une idée sous la coquille !
Mais celle qui fait fondre le cœur de ses camarades, c'est lorsqu'il ajoute des Apéricubes...
Avec ces petits dès de fromage, ses amis sont sur un nuage !
Oh voilà quelques gouttes de pluie, objectif réussi !

LA RECETTE

Temps de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

2 bottes de cressons, 2 pommes de terre, 10 apéricubes naturels ou aromatisés, 1 échalote, 15 g de beurre, 600 ml de bouillon de légumes, sel, poivre

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Épluche les pommes de terre, rince-les sous l'eau froide. Sèche-les et détaille-les en cubes.

Dans un grand volume d'eau vinaigrée, lave le cresson. Égoutte-le. Retire les tiges les plus grosses et filandreuses.

Épluche l'échalote et cisèle-la finement. Dans une cocotte à fond épais, fais fondre le beurre, ajoute l'échalote et fais-la dorer trois ou quatre minutes. Ajoute les pommes de terre et le cresson et le bouillon de légumes. Couvre partiellement et fais cuire à petits bouillons durant 20 minutes. Les pommes de terre doivent être tendres.

Mixe l'ensemble dans un blender en ajoutant du liquide de cuisson selon la consistance désirée. Termine par les apéricubes et mixe de nouveau afin d'obtenir un mélange bien homogène. Rectifie l'assaisonnement.

Verse la soupe dans des bols et ajoutez deux ou trois apéricubes par assiettes. Sers aussitôt.

LE SAIS-TU ?

Le cresson se récolte de juin au printemps suivant !
Il peut également être consommé frais, en salade.

il pleut, il mouille
c'est la fête à la grenouille
aux escargots !



TOM L'ACROBATE

SOUPE DE TOMATES ET FRITES DE POLENTA



Tom est acrobate et pour charmer son amoureuse, il a sa petite recette miracle: une soupe de tomates qu'il lui sert au cours d'un dîner-spectacle. La touche originale de l'artiste: des frites de polenta qu'il prépare avec amouuuur! Le dîner est prêt, le spectacle est au point alors en piste, c'est parti pour un joli numéro d'acrobaties! Tom est timide mais il se plie en quatre pour épater son amie. À la vue de cette jolie sérénade, sa belle est conquise et Tom est rouge écarlate... comme une tomate!

LA RECETTE

Temps de préparation: 10 minutes - Temps de cuisson: 55 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

1 oignon, 1 gousse d'ail, 500 g de tomates mûres (ou 1 grosse boîte de tomates en boîte hors saison), 1 litre de bouillon de légumes, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de sucre, quelques branches de thym frais, 125 g de polenta, 615 ml de bouillon de légumes, 50 g de parmesan râpé

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Rince les tomates sous l'eau froide, essuie-les puis détaille-les en gros dés. Épluche l'oignon et la gousse d'ail et hache-les finement. Dans une cocotte à fond épais, fais chauffer sur feu doux 2 cuillères à soupe d'huile avec l'ail et l'oignon. Mélange régulièrement jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoute les tomates et laisse-les rendre leur jus durant 5 minutes environ.

Ajoute le bouillon de légumes, le sucre et le thym. Rectifie l'assaisonnement. Laisse mijoter à petits bouillons pendant 40 minutes (25 minutes seulement si ce sont des tomates en boîte). Mixe la soupe de tomates en ajoutant plus ou moins de liquide puis passe-la au chinois afin de retirer toutes les peaux des tomates.

Pour la réalisation des frites de polenta, reporte-toi à la rubrique "LES PETITS PLUS" à la fin de cet ouvrage.

LE SAIS-TU ?

La tomate se consomme comme un légume mais c'est un fruit! Elle se décline jusqu'au dessert.



CLARINETTE L'HIRONDELLE

VELOUTÉ DE COURGETTES AU KIRI ET POP-CORN SALÉS AU CURRY



Frappez tambours, sonnez trompettes!
Le printemps revient et c'est l'effervescence dans le jardin!
Clarinette l'hirondelle se sent toute guillerette.
Elle revient de son long voyage d'hiver
alors pour fêter le retour des pâquerettes et le sien,
elle invite ses amis pour une joyeuse dînette.
Pour rassasier les pipelettes, elle prépare une soupe de courgettes et kiri!
Et pour donner un joli air de fête, elle a prévu des pop-corn salés au curry!
Ça croustille sous le bec, quel délice,
ça va gazouiller de plaisir autour de l'assiette!

LE SAIS-TU ?

La courgette est un légume fragile.
Elle se conserve 4-5 jours
dans un endroit sec et frais.
Elle se récolte
de mai à septembre.

LA RECETTE

Temps de préparation: 25 minutes - Temps de cuisson: 20 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

800 g de courgettes, 1 oignon, 20 g de beurre, 600 ml de bouillon de légumes, 60 ml de crème liquide

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Rince les courgettes sous l'eau froide. Sèche-les bien, retire les extrémités et détaille-les en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Épluche l'oignon et cisèle-les finement.
Dans une cocotte à fond épais, fais fondre le beurre. Ajoute les oignons. Laisse-les dorer 5 minutes en mélangeant sans arrêt. Ajoute les courgettes et le bouillon de légumes. Laisse cuire 15 minutes.
À l'aide d'un blender, mixe les courgettes en ajoutant du liquide de cuisson selon la consistance désirée et la crème liquide. Rectifie l'assaisonnement. Verse la soupe dans des bols ou des verres. Décore avec des feuilles de basilic et sers avec les pop-corn.

Pour la réalisation des pop-corn salés au curry,
reporte-toi à la rubrique "LES PETITS PLUS" à la fin de cet ouvrage.

LES PETITS PLUS

PETITES GOUGÈRES AU BEAUFORT

Temps de préparation : 15 minutes - Temps de cuisson : 18 minutes + 5 minutes

INGRÉDIENTS (POUR UNE TRENTAINE DE GOUGÈRES)

250 ml d'eau, 250 ml de d'œuf battus en omelette (environ 5 œufs), 140 g de farine, 110 g de beurre, 150 g de beaufort râpé, poivre, sel

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Préchauffe le four à 180 °C. Mets l'eau, le sel et le beurre dans une casserole puis porte l'ensemble à ébullition. Hors du feu, ajoute la farine d'un seul coup. Mélange bien à l'aide d'une cuillère en bois. Remets la casserole sur le feu puis dessèche la pâte jusqu'à ce que cette dernière se détache des bords de la casserole. Verse la pâte dans un bol puis ajoute les œufs sans cesser de mélanger tu peux t'aider d'un robot). Ajoute le poivre, le beaufort râpé (gardes-en un peu pour parsemer sur le dessus). Mélange de nouveau.

Transfère la pâte dans une poche à douille puis forme des petits tas sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé. Dépose un peu de beaufort râpé sur le dessus puis enfourne pour 18 minutes Déguste tiède.

Astuce : s'il te reste des gougères, tu peux les congeler.

FRITES DE POLENTA

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

125 g de polenta, 620 ml de bouillon de légumes, 50 g de parmesan râpé

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Porte le bouillon de légumes à ébullition. Verse la polenta en pluie sans cesser de remuer avec une cuillère en bois. Lorsque le mélange commence à épaissir, ajoute le parmesan râpé. Laisse cuire 5 minutes à feu doux sans cesser de remuer jusqu'à ce que la polenta se détache des parois. Dépose-la dans un plat huilé (ou tapissé de papier film) sur une épaisseur d'un centimètre, lisse puis laisse refroidir. Découpe la polenta en bâtonnets d'1 cm d'épaisseur. Fais les dorer dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Sers avec la soupe décorée de quelques pluches de thym.

CROÛTONS DE PAIN D'ÉPICES

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

2 tranches de pain d'épices, 10 g de beurre, 1/4 cuillère à café de cannelle, 1/4 cuillère à café de muscade

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Détaille les tranches de pain d'épices en petits cubes. Fais fondre dans une poêle le beurre, ajoute les cubes de pain d'épices et laisse dorer quelques minutes. Ils sont prêts ; tu n'as plus qu'à les disposer sur la soupe dans des bols.

POP-CORN SALÉS AU CURRY

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

1 cuillère à café d'huile d'olive, 25g de maïs, 1 cuillère à café de curry, 15 g de beurre, 2 ou 3 pincées de sel

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Dans une casserole, fais chauffer l'huile. Lorsqu'elle est chaude, ajoute les grains de maïs et couvre. Laisse éclater le maïs en remuant la casserole de temps en temps afin que les pop-corn ne brûlent pas. Une fois tous les grains éclatés, ajoute le beurre préalablement fondu, le curry et le sel. Mélange bien. Verse la soupe dans des bols ou des verres. Décore avec des feuilles de basilic et sers avec les pop-corn.

FEUILLETÉS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

1 pâte feuilletée prête à l'emploi, 1 œuf

PRÉPARATION DE LA RECETTE

Préchauffe le four à 180 °C. Déroule la pâte feuilletée. À l'aide d'un emporte-pièce, détaille les feuilletés. Dépose-les au fur et à mesure sur une plaque de pâtisserie tapissée de papier de cuisson. Bats l'œuf en omelette et badigeonne chaque feuilleté à l'aide d'un pinceau. Enfourne-les pendant 20 minutes.



Sais-tu à quelle occasion Pablo l'escargot
prépare une soupe de cresson ?
Mais aussi pourquoi Mechatouillepas la sorcière concocte
une soupe de potimarron à la cannelle ?
Ou encore pourquoi Achille le pirate préfère la soupe des îles ?

Découvre leurs petits secrets (et bien d'autres !)
dans ce recueil de recettes gourmandes
à préparer et à déguster en famille !



ISBN 978-2-918194-85-9

12 €



9 782918 194859

www.lesptitsberets.fr