

Il était une fois...

LES BOUILLONS



Bouillon de bœuf	14
Bouillon de légumes	15
Bouillon de poulet	16

LES SOUPES FROIDES DE LÉGUMES



Potage glacé à la tomate	20
Potage glacé à l'oseille	22
Potage glacé aux poivrons	24
Soupe à l'ail et aux amandes	26
Soupe d'avocat au chèvre	28
Soupe fraîche de radis	30
Velouté de courgettes à la menthe	32
Velouté de petits pois au yaourt	34

LES SOUPES CHAUDES DE LÉGUMES



Crème de maïs	38
Crème d'endives au bleu	40
Soupe de haricots blancs aux olives	42
Soupe provençale façon ratatouille	44
Velouté de chou-fleur au brie	46
Velouté de betteraves aux épices	48
Velouté de carottes au curry	50
Velouté d'artichauts	52
Velouté de poireaux aux petits pois	54
Velouté de champignons des bois	56

LES SOUPES COMPLÈTES



Bouillabaisse de sardines	60
Bouillon aux tortellinis et tomates	62
Soupe aux ravioles	63
Crème de lentilles au bacon	64
Soupe aux boulettes de viande et riz	66
Soupe au chou et au lard	68
Soupe de lentilles à la saucisse	70
Soupe de moules	72
Soupe de nouilles au porc	74
Soupe de pois cassés au jambon.....	76
Soupe de pois chiches au veau	78
Soupe de poisson blanc	80
Soupe de pommes de terre au bacon	82
Velouté de châtaignes aux lardons	84

LES SOUPES RAFFINÉES



Crème d'huîtres	88
Nage de crustacés	90
Bouillon et ses ravioles de foie gras	92
Soupe aux noix de Saint-Jacques	94
Soupe de pois chiches aux langoustines	96
Velouté d'aperges aux Saint-Jacques	98
Velouté d'aperges aux morilles	100
Velouté d'endives au saumon fumé	102
Velouté de potiron aux châtaignes et foie gras	104

LES SOUPES DU MONDE



Chowder	108
Gaspacho de concombre à la fêta	110
Harira	112
Minestrone	114
Gaspacho de concombre au cumin	116
Soupe aux shiitakés et au poulet	118
Soupe de pois chiches à l'orientale	120
Soupe grecque au poulet et au citron	122
Soupe mexicaine aux haricots rouges	124
Gaspacho	126
Soupe portugaise au chorizo	128
Velouté de potiron au chorizo	130
Velouté de volaille au curry	132

LES SOUPES SUCRÉES



Gaspacho fraise-tomate et croustillant de pain d'épices	136
Gaspacho de pêches	138
Nage de fruits rouges à la cardamome	140
Soupe d'abricot	142
Soupe d'abricots au romarin	144
Soupe de cerises au vin	145
Soupe de cerises à la menthe	146
Soupe de fraises à la menthe	148
Soupe de poires au vin	150
Soupe de rhubarbe aux framboises	151
Soupe de clémentines à la menthe	152
Soupe de litchis à la framboise	153
Soupe de figues	154
Soupe de melon au muscat	156

Gaspacho de concombre à la fête

POUR 4 À 6 PERSONNES

Ingrédients

- 2 concombres
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon nouveau
- 1 yaourt nature
- 100 g de fêta
- 6 feuilles de menthe et un peu de menthe ciselée pour la décoration
- Un peu d'huile d'olive

Accessoire

- Blender



PRÉPARATION 10 minutes

- 1 • Eplucher les concombres, l'ail et l'oignon
- 2 • Dégermer l'ail
- 3 • Couper grossièrement l'oignon et couper les concombres en cubes
- 4 • Mettre le yaourt, la fêta et environ ½ concombre dans le Blender
- 5 • Installer le Blender sur la sortie ultra-rapide du robot
- 6 • Mixer 30 sec en augmentant progressivement la vitesse jusqu'au maximum
- 7 • Ajouter ensuite le reste des ingrédients dans le Blender
- 8 • Mixer 1 min en réglant la vitesse au maximum
- 9 • Mettre au réfrigérateur
- 10 • Rectifier l'assaisonnement et servir bien frais saupoudré de menthe et arrosé d'un filet d'huile d'olive

Astuce du cuisinier

Vous pouvez changer la saveur de votre gaspacho en remplaçant la menthe par de la ciboulette.

Si vous aimez le tabasco, vous pouvez également en ajouter quelques gouttes.

