

Soupe enrichie

Ingrédients pour 2 portions

- 100g de légumes
- 50g de Pomme de terre
- 1 portion de fromage fondu
- 20g de lait en poudre écrémé
- 10g de lait entier
- 100ml d'eau
- Sel et poivre



Préparation

- Peler, couper et faire cuire les légumes et les pommes de terre.
- Mixer tous les ingrédients et ajouter l'eau en fonction de la texture désirée.



On peut remplacer le lait entier par de la crème entière



On peut utiliser des légumes surgelés et changer de légumes régulièrement pour varier le goût des soupes.



Vous pouvez aussi enrichir en ajoutant du fromage râpé, du fromage à tartiner type Kiri, du beurre, de la crème fraîche ou encore un jaune d'œuf.

Vous pouvez également rajouter des croutons dans votre soupe.

Soupe de potiron

Ingrédients pour 6 personnes

- 600 g de chair de potiron
- 4 pommes de terre
- 2 poireaux
- 50 cl de lait entier
- 12 cuillères à soupe de lait en poudre demi-écrémé
- 50 cl de bouillon de volaille
- 20 g de beurre
- 2 oignons
- Sel, poivre



Préparation

- Peler et couper le potiron en dés. Vous pouvez en préparer plus que nécessaire : les dés de potiron et de citrouille se congèlent très bien.
- Peler et couper les pommes de terre en dés de 1 à 2 cm. Éplucher et hacher grossièrement les oignons. Découper les poireaux en quatre dans la longueur puis en petits morceaux.
- Faire fondre le beurre dans un autocuiseur ou une cocotte. Y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux. Puis ajouter le potiron et les pommes de terre.
- Chauffer le lait et le verser dans la cocotte. Ajouter le bouillon chaud ou 50 cl d'eau très chaude et 2 bouillons cubes. Ne pas saler. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 30 minutes (1 heure dans une cocotte sans pression).
- La préparation peut se servir telle quelle avec les morceaux, être passée au moulin à légumes, ou mixée finement pour obtenir un velouté. Quel que soit votre choix, rectifier l'assaisonnement avant de servir avec du sel et éventuellement du poivre et ajouter 2 cuillères à soupe de lait en poudre par bol.



Vous pouvez aussi enrichir en ajoutant du fromage râpé, du fromage à tartiner type Kiri ou un jaune d'oeuf pour ajouter des protéines et du beurre, de la crème fraîche pour amener de l'énergie.

Vous pouvez également rajouter des croutons dans votre soupe (part de féculents qui amène de l'énergie)

Soupe froide aux courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 courgettes vertes (environ 600 g)
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic
- 8 c. à soupe de lait en poudre demi-écrémé
- 1 litre de bouillon de volaille ou de légumes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive



Préparation

- Préchauffer le four à 200° C.
- Rincer les courgettes et retirer les extrémités. Les couper en rondelles d'1cm d'épaisseur. Les disposer dans un plat, ajouter les gousses d'ail épluchées et coupées en morceaux. Arroser avec 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive.
- Saler, poivrer. Enfourner pour 25 minutes. Les courgettes doivent être bien tendres.
- Verser les courgettes et l'ail dans le bol d'un blender, ajouter le lait en poudre, la moitié du bouquet de basilic, 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive et environ 60 cl de bouillon. Mixer longuement pour obtenir une soupe avec une texture fine. Ajouter progressivement du bouillon pour obtenir la texture souhaitée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Mettre au frais 3 heures minimum. Ajouter du basilic frais, un peu de fleur de sel et quelques gouttes d'huile d'olive pour servir.



On peut utiliser des légumes surgelés et changer de légumes régulièrement pour varier le goût des soupes.



Vous pouvez aussi enrichir en ajoutant du fromage râpé, du fromage à tartiner type Kiri ou un jaune d'oeuf pour ajouter des protéines et du beurre, de la crème fraîche pour amener de l'énergie.

Vous pouvez également rajouter des croutons dans votre soupe (part de féculents qui amène de l'énergie)

Velouté de patate douce au curry

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 kg de patates douces
- 1 litre de bouillon de légumes
- 8 c. à soupe de lait en poudre demi-écrémé
- 1 c. à soupe de curry en poudre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive



Préparation

- Éplucher et émincer finement l'oignon.
- Éplucher et couper en morceaux les patates douces.
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive.
- Faire revenir l'oignon pendant environ 3-4 minutes.
- Ajouter le curry en poudre et mélanger.
- Ajouter les patates douces coupées en cubes. Verser le bouillon de légumes.
- Couvrir et cuire pendant 30 minutes.
- Vérifier que les patates douces sont cuites en enfonçant la pointe d'un couteau dans un morceau.
- Laisser tiédir quelques minutes puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender. Ajouter le lait en poudre et mixer à nouveau.



Vous pouvez aussi enrichir en ajoutant du fromage râpé, du fromage à tartiner type Kiri ou un jaune d'oeuf pour ajouter des protéines et du beurre, de la crème fraîche pour amener de l'énergie.

Vous pouvez également rajouter des croutons dans votre soupe (part de féculents qui amène de l'énergie)