Événement organisé par Les Papillons Blancs d'entre Saône et Loire
et les PEP 71 SIS de Paray Le Monial

Festival des Soupes

13.12.2019 18H30

CLOÎTRE DE LA BASILIQUE

PARAY LE MONIAL

INFORMATIONS : 06 29 61 53 80

Ne pas jeter sur la voie publique | Création graphique M.H Communication www.mhcom.fr

Soupe de poireaux au fromage de chèvre frais	Espace Socio Culturel	**1**
Soupe à l'ancienne	Accueil de Jour – PBeSL	**2**
Soupe indienne	Nounous – Maison de l'enfance et des familles	**3**
Velouté de cèpes aux noisettes et chips de speck	Foyer Boréale & PUV de Paray-le-Monial – PBeSL	**4**
Soupe à l'oignon rouge et à la pomme	Nathan & Malone du SESSAD de Paray-le-Monial – PBeSL	**5**
Soupe panais, poires et sirop d'érable	Kelsy, Mathias & Arsel du SESSAD de Paray le Monial – PBeSL	**6**
La Mascarotte	Elèves ULIS de l'école de Bellevue	**7**
Soupe Bleue	SIS PEP71	**8**

1. SOUPE DE POIREAUX AU FROMAGE FRAIS

Ingrédients :

- 1 oignon
- 500 g de poireaux
- 150 g de pommes de terre
- 100 g de chèvre frais
- 1 bouillon de volaille
- Sel & poivre

BON APPÉTIT !

1. Pelez et émincez finement l'oignon.
2. Coupez une partie du vert des poireaux.
3. Fendez-les, passez-les sous l'eau froide en veillant à bien enlever la terre logée entre les feuilles.
4. Egouttez-les et coupez-les en rondelles.
5. Pelez et coupez la pomme de terre en cubes.
6. Faites cuire les légumes dans le bouillon de volaille.
7. Portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes sur feu moyen.
8. Mixez les légumes égouttés avec le fromage de chèvre.
9. Ajoutez le bouillon de cuisson pour diluer la soupe selon votre goût. Salez, poivrez et servez!

2. SOUPE A L'ANCIENNE

Ingrédients :

- 150g d'orge perlé (magasins bio)
- 150g de lardons
- 3 carottes
- ¼ de céleri-rave
- 1 branche de céleri
- 1 poireau
- Huile d'olive
- Beurre
- Noix de muscade

PLAISIR À VOUS !

1. Faites tremper l'orge dans de l'eau chaude pendant 1 heure.
2. Pelez les légumes, lavez-les et coupez –les en petits dés.
3. Faites les revenir avec une noix de beurre et un filet d'huile d'olive dans une cocotte avec les lardons, remuez sans faire dorer, ajoutez l'orge égoutté, mouillez avec 2 litres d'eau, couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure.
4. Salez, ajoutez une pointe de couteau de muscade, remuez et réservez au chaud jusqu'au moment de servir.

3. SOUPE INDIENNE

Ingrédients :

- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 patates douces orange
- 200 mL de lait de coco
- 130g de petits pois en conserve égouttés
- 400 mL d'eau
- 1 cuillère à café de curcuma
- 2 cuillères à café de curry
- 2 pincées de sel

1. Eplucher, laver et couper grossièrement les légumes,
2. Mettre tous les ingrédients sauf les petits pois dans l'autocuiseur. Fermer. Dès que la vapeur s'échappe, réduire la source de chauffe et laisser cuire 13 minutes.
3. Ouvrir, mixer, vérifier l'assaisonnement, dresser dans une assiette creuse ou dans une soupière.
4. Rajoutez au centre de l'assiette de soupe une cuillère à café de petits pois pour la décoration.

4. VELOUTÉ DE CÈPES AUX NOISETTES & CHIPS DE SPECK

Ingrédients :

- 600g de cèpes
- 3 échalotes
- 50g de beurre
- Bouillon de volaille
- Vin blanc sec
- 20 cl de crème
- Ail
- Huile de noisettes
- Noisettes concassées
- Chips de Speck

1. Faites revenir avec du beurre, les échalotes.
2. Rajoutez les cèpes
3. Mouillez au vin blanc, avec le bouillon de volaille. Laissez mijoter pendant 10 minutes.
4. Laissez bouillir pendant 10 minutes de plus, laissez tiédir et mixer. Rajoutez la crème pour plus d'onctuosité.
5. Vous pouvez rajouter de l'huile de noisettes et des noisettes concassées.
6. Vous pouvez servir cela avec des chips de Speck et de la chantilly salée.

5. SOUPE A L'OIGNON ROUGE ET A LA POMME

Ingrédients :

- 500g d'oignons rouges
- 1 petite pomme de terre
- 1 pomme
- 1 noisette de beurre
- 10 cl de crème liquide
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Sel
- Poivre

BON APPÉTIT !

1. Pelez et émincez les oignons. Epluchez la pomme de terre, rincez-la et coupez-la en gros dés.
2. Epluchez et épépinez la pomme et coupez-la en quartiers.
3. Faites chauffer le beurre dans une grande casserole et faites suer les oignons. Ajoutez les morceaux de pomme de terre et de pomme et mélangez pendant 2 minutes sur feu moyen.
4. Couvrez d'eau juste à hauteur, salez, poivrez puis portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes.
5. Mixez en incorporant la crème, ajoutez la ciboulette ciselée et servez bien chaud.

Vous pouvez accompagner cette soupe avec des toasts au camembert !

6. SOUPE DE PANAIS, POIRES ET SIROP D'ÉRABLE

Ingrédients :

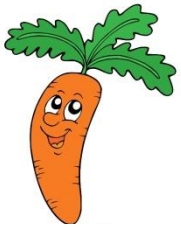
- 4 ou 5 panais (selon la grosseur)
- 1 grosse pomme de terre
- 3 poires (type Comice)
- 1 oignon
- 60 cl de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable
- Sel & poivre

RÉGALEZ VOUS !

1. Epluchez l'oignon et ciselez-le finement. Epluchez la pomme de terre, les panais et les poires. Coupez en petits tronçons.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez l'oignon et faites dorer pendant 3 ou 4 minutes.
3. Ajoutez la pomme de terre, les panais, les poires et le bouillon de légumes. Laissez cuire pendant 20 minutes à feu doux.
4. Mixez les légumes dans un Blender et rajoutez le sirop d'érable. Vous pouvez rajouter du jus de cuisson pour obtenir un velouté plus liquide.

7. LA MASCAROTTE

Ingrédients :



- 3-4 belles carottes jaunes de bon calibre
- 1 petit oignon finement émincé
- Beurre
- Bouillon de légumes
- Curry en poudre
- ¼ cuillère à café de gingembre frais râpé (en option)
- 2 cuillères à soupe de mascarpone
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Sel & poivre

BON APPÉTIT !

1. Faire revenir dans une noix de beurre les oignons et les carottes coupées sur feu doux pendant 1 minute.
2. Déglacer avec le bouillon de légumes, ajouter les épices et faire mijoter jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
3. Passer le tout au mixeur avec le jus de cuisson, puis passer au chinois fin.
4. Ajouter ensuite la mascarpone et un peu de crème si besoin (ou de bouillon pour alléger la soupe) pour obtenir une consistance souhaitée.
5. Gouter et rectifier l'assaisonnement.

8. SOUPE BLEUE

Ingrédients :

- 500 g de courgettes
- 200 g de pommes de terre
- 600 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légum[illegible]
- 80g de Bleu d'Auvergne
- Sel & poivre

SAVOUREZ BIEN !

1. Laver les courgettes sans les éplucher, les couper en gros morceaux.
2. Epluchez les pommes de terres et les couper en petits morceaux.
3. Cuire les courgettes, les pommes de terre avec l'eau et le cube de bouillon de légumes.
4. A la fin de la cuisson, mixer le tout.
5. Rajoutez le Bleu d'Auvergne et assaisonnez.

GAGNANTS 2019

FOYER BORÉALE & PUV
PARAY-LE-MONIAL
Association
Les Papillons Blancs
d'entre Saône & Loire
Velouté aux cèpes

1

LES NOUNOUS
Maison de l'Enfance
et de la famille
La Soupe Indienne

2

CLASSE ULIS
École de Bellevue,
Paray le Monial
La Mascarotte

3