



20 Soupes simples en guise de collation

A décliner au fil des saisons, en fonction des légumes disponibles
et de votre créativité !

Mise à jour du 9 février 2015

Quantités pour 200 enfants +/- 25L

1. Ajuster la quantité d'eau en fonction de la consistance et de la quantité à obtenir
2. Ces soupes sont prévues pour être légères et ne pas couper l'appétit pour le repas de midi
3. **Les légumes doivent être cuits le moins longtemps possible → stopper dès qu'ils sont « mixables »**
4. Les légumes sont coupés en petits dés pour faciliter la cuisson rapide
5. C'est toujours un plus de pouvoir ajouter du cru à la fin avant de mixer
6. La soupe qui a le temps de reposer un peu aura meilleur goût... ce qui diminuera la quantité de sel
7. ! Le gros sel de mer est différent du sel de cuisine de base, il faudra donc l'appivoiser...
8. La soupe sera idéalement servie à t° prête à boire – ou froide par temps chaud
9. Nous n'utilisons pas de bouillon, essentiellement constitué de sel et de graisse, ni de margarine ☹
10. Nous utilisons de bonnes huiles, vierges et de 1^{ère} pression à froid ☺
11. Tous les ingrédients sont « bio », càd naturels, cultivés sans chimie nocive
12. Les végétaux produits par un producteur local travaillant dans ce sens sont ok ! Le label n'est pas obligatoire. Il faut alors établir une bonne relation de confiance... une des raisons d'être du circuit court !
13. Les soupes ne contiennent ni lactose (produits laitiers) ni gluten (blé)

Les ingrédients à avoir sous la main :

- Gros sel de mer
- Huiles vierges, 1^{ère} pression à froid : Olive - Courge - Colza
- Bocaux de crème de noix de cajou ou d'amande blanche (700g) → pour donner du « velouté »
- En poudre : Cumin - Paprika - Curry - Sarriette

INFLUENCES-VEGETALES asbl

20 rue Saint-Georges – 5380 Hemptinne-Fernelmont

081 510 166 – 0497 53 59 41 – www.influences-vegetales.eu – info@influences-vegetales.eu

N° d'entreprise : 0524 796 823 – Banque Triodos BE90 5230 8059 3032



1. Soupe à la tomate fraîche ●

20 oignons moyens

12kg de tomates rouges juteuses

→ Hors saison, cette recette peut être réalisée avec des bocaux de coulis de tomate bio

Gros sel de mer

Huile d'olive

Eplucher les oignons et les détailler en petits morceaux

Détailler les tomates lavées en petits morceaux, enlever les parties dures et garder la peau

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement (L'huile ne doit pas fumer)

Ajouter les tomates et un peu de sel, cuire quelques minutes à feu doux et à couvert

Mixer

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

2. Bouillon CRU au vert ●

12 oignons moyens

12 carottes moyennes

1 gros pied de céleri vert

8 navets moyens

+ 4kg de vert disponible : bette, persil, épinard, cerfeuil, mâche, salade verte, pourpier, cresson...

→ diminuer un peu la proportion de vert s'il a un goût fort

Gros sel de mer

Huile d'olive

Eplucher les oignons et les détailler en petits morceaux

Brosser les carottes sous l'eau, garder la peau et les détailler en petits morceaux

→ Si les fanes (jeunes carottes) sont belles, elles peuvent être utilisées comme vert à la fin

Laver le céleri et le détailler en petits morceaux

Brosser les navets sous l'eau, enlever les parties abîmées ou dures, garder la peau et les détailler en petits morceaux

Laver le vert et le débiter afin d'en réduire le volume

(Du vert bio contient souvent des petites bêtes... un peu de sel dans l'eau de trempage en viendra à bout ! Rincer plusieurs fois...)

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement (L'huile ne doit pas fumer)

Ajouter les carottes, céleri et navets et couvrir d'eau

Ajouter un peu de sel et cuire à feu doux et à couvert

Mixer le bouillon

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

Ajouter le vert cru

Re-mixer, le vert frais est presque « fluo » !

INFLUENCES-VEGETALES asbl

20 rue Saint-Georges – 5380 Hemptinne-Fernelmont

081 510 166 – 0497 53 59 41 – www.influences-vegetales.eu – info@influences-vegetales.eu

N° d'entreprise : 0524 796 823 – Banque Triodos BE90 5230 8059 3032



3. Soupe de panais au persil ●

10kg de panais
3 grosses têtes d'ail
8 bouquets de persil
Gros sel de mer

Eplucher les panais et les détailler en petits morceaux
Nettoyer les 3 têtes d'ail et les écraser
Laver le persil et le détailler aux ciseaux
Cuire à feu doux les panais dans l'eau légèrement salée, à couvert
Ajouter l'ail et le persil à la fin
Mixer dès que possible
Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

4. Soupe de betteraves - inspirée du Bortsch** ●

3kg de betteraves rouges
1kg de chou rouge
2kg d'oignons
1kg de pommes de terre
1kg de carottes
1 gros pied de céleri blanc
3kg de tomates
3 grosses têtes d'ail
1 bon gros bouquet garni de thym & laurier
Gros sel de mer
Huile d'olive

Eplucher les betteraves et les pommes de terre, les laver et les détailler en petits morceaux
Brosser les carottes sous l'eau, garder la peau et les détailler en petits morceaux
Laver le céleri et le détailler en petits morceaux
Laver le chou rouge, enlever le cœur dur et le débiter en lamelles
Eplucher les oignons et les détailler en petits morceaux
Détailler les tomates lavées en petits morceaux, enlever les parties dures et garder la peau
Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement
(L'huile ne doit pas fumer)
Ajouter les betteraves, chou, carottes, céleri et pommes-de-terre et couvrir d'eau
Ajouter le bouquet garni, un peu de sel et cuire à feu doux et à couvert
Ajouter l'ail et les tomates à la fin
Enlever le bouquet garni et mixer
Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

*** vous pouvez ajouter de la crème de noix de cajou ou d'amandes*



5. Soupe de potimarron au cumin**

8kg de potimarron orange

2kg d'oignon

Cumin en poudre

Gros sel de mer

Huile d'olive

Laver les potimarrons et les brosser sous l'eau afin d'enlever toute la terre

Ne pas les éplucher !

Enlever les parties dures et les couper en 2, puis enlever les pépins

Détailler les potimarrons en petits cubes

Eplucher les oignons et les détailler en petits morceaux

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement (L'huile ne doit pas fumer)

Ajouter le cumin en poudre et les cubes de potimarron, bien mélanger

Cuire à feu doux et à couvert puis couvrir d'eau et ajouter un peu de sel de mer

Mixer quand les potimarrons sont tendres

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

*** vous pouvez ajouter de la crème de noix de cajou ou d'amandes*

**** VARIANTE : à la place du cumin, ajouter juste avant de servir environ 20cl d'huile de courge pour 20L de soupe*

6. Soupe de chou-fleur et brocoli

5kg de chou-fleur

5kg de brocoli

4 gros bouquets de persil

Gros sel de mer

Laver et détailler les choux en petits bouquets

La partie la plus tendre du pied peut être utilisée aussi

Laver le persil et le détailler aux ciseaux

Cuire à feu doux les choux dans l'eau légèrement salée, à couvert

Ajouter le persil à la fin

Mixer dès que possible

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire



7. Soupe au céleri-rave et champignons de paris ●

6 céleris raves moyens (+/-12cm de diamètre)

3kg de champignons de Paris blancs

12 oignons moyens

4 gros bouquets de persil

Gros sel de mer

Huile d'olive

Enlever la peau des céleris raves et les débiter en petits morceaux

Passer rapidement les champignons sous l'eau et les égoutter

Détailler les champignons s'ils sont gros

Laver le persil et le détailler aux ciseaux

Éplucher les oignons et les détailler en petits morceaux

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement (L'huile ne doit pas fumer)

Ajouter les raves et cuire à feu doux et à couvert

En fin de cuisson des raves, ajouter les champignons et mélanger

Puis couvrir d'eau et ajouter un peu de sel de mer

Ajouter le persil à la fin

Mixer quand les raves sont tendres

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

8. Soupe de poireaux et pommes de terre ●

3kg de pommes de terre

5kg de poireaux

1kg d'échalotes

2 gros bouquets de persil

Gros sel de mer

Huile d'olive

Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux

Enlever les racines des poireaux et les feuilles vertes abîmées

Laver les poireaux et les émincer

Éplucher les échalotes et les détailler en petits morceaux

Faire revenir les échalotes et les poireaux dans un peu d'huile d'olive à couvert

Ajouter ensuite les pommes de terre et couvrir d'eau

Faire cuire à feu doux et à couvert

Ajouter le persil à la fin et mixer le tout

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire



9. Soupe de carottes à la coriandre**

6kg de carottes

4kg d'oignons

4 gros bouquets de coriandre fraîche

Gros sel de mer

Huile d'olive

Laver les carottes et les brosser sous l'eau

Ne pas les éplucher ! Garder les fanes de 3-4 carottes si elles sont belles !

Détailler les carottes en rondelles

Eplucher les oignons et les détailler en petits morceaux

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement (L'huile ne doit pas fumer)

Ajouter les carottes et les fanes

Cuire à feu doux et à couvert puis couvrir d'eau et ajouter un peu de sel de mer

Ajouter la coriandre avant de mixer

Mixer quand les carottes sont tendres

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

*** vous pouvez ajouter de la crème de noix de cajou ou d'amandes*

10. Soupe à l'oignon et au thym

10kg d'oignons

2kg de pommes de terre

1 gros bouquet de thym frais si possible

Gros sel de mer

Huile d'olive

Eplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux

Eplucher les oignons et les détailler en petits morceaux

Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement (L'huile ne doit pas fumer)

Ajouter les pommes de terre et le thym, un peu de sel et couvrir d'eau

Faire cuire à feu doux et à couvert

Retirer le thym et mixer

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire



11. Soupe de lentilles au poivron**

3kg de lentilles corail
20 oignons moyens
8 gros poivrons rouges
Paprika en poudre
Gros sel de mer
Huile d'olive

Rincer les lentilles sous l'eau dans une passoire à petits trous
Laver les poivrons enlever la tige, les pépins et les détailler en petits morceaux
Eplucher les oignons et les détailler en petits morceaux
Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement
(L'huile ne doit pas fumer)
Ajouter environ 40g de paprika en poudre, puis les lentilles et bien mélanger
Ajouter ensuite 4x leur volume d'eau et les poivrons
Mixer
Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

*** vous pouvez ajouter de la crème de noix de cajou ou d'amandes*

12. Soupe de poireaux au curry

8kg de poireaux
2kg de pommes de terre (ou 3kg de courgettes)
Curry en poudre
Gros sel de mer
Huile d'olive

Laver les poireaux
Les détailler en rondelles en gardant un maximum de vert
Eplucher les pommes de terre et les détailler en petits morceaux
Faire revenir les poireaux dans un peu d'huile d'olive, à feu doux, remuer régulièrement
(L'huile ne doit pas fumer)
Ajouter le curry, puis les pommes de terre et bien mélanger
Couvrir d'eau, ajouter un peu de sel et cuire à feu doux et à couvert
Mixer
Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire



13. Soupe au fenouil**



8kg de fenouils

2kg de pommes de terre (ou 3kg de courgettes)

3 bottes de ciboulette

Gros sel de mer

Laver et détailler les fenouils

Utiliser aussi le vert tendre

Eplucher les pommes de terre et les détailler en petits morceaux

Rincer la ciboulette et la détailler finement aux ciseaux

Cuire les fenouils et les pommes de terre à feu doux dans l'eau légèrement salée, à couvert

Mixer dès que possible

Ajouter la ciboulette avant de servir

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

*** vous pouvez ajouter de la crème de noix de cajou ou d'amandes*

14. Soupe de carottes au lait de coco



7kg de carottes

3kg d'oignons

10L de lait de coco

Curry en poudre

Gros sel de mer

Ciboulette et/ou persil

Huile d'olive

Laver les carottes, il n'est pas nécessaire de les éplucher

Couper les oignons en rondelles et les faire revenir avec le curry dans de l'huile d'olive

Ajouter les carottes coupées en rondelles

Faire cuire à feu doux avec un peu de sel et un fond d'eau, à couvert

Ajouter le lait de coco et mixer le tout

Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

Ajouter la ciboulette et le persil ciselés finement avant de servir



15. Soupe de chicons à la crème d'amande

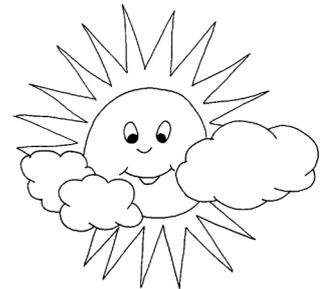
8kg de chicons
2kg de pommes de terre
1kg d'oignons
3L de lait d'amandes
300g de crème d'amandes
Gros sel de mer
Poivre
Huile d'olive

Couper les oignons en rondelles et les faire revenir dans de l'huile d'olive
Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux
Ajouter les chicons lavés et coupés en lamelles
Faire cuire à feu doux à couvert, avec un peu d'eau et de sel
Délayer progressivement la crème d'amandes dans le lait d'amandes
! Le résultat final ne doit pas être épais
Ajouter le lait et mixer finement le tout
Poivrer légèrement
Ajouter de l'eau et un peu de sel si nécessaire

16. Soupe fraîcheur : courgettes au lait de coco

10kg de courgettes
10L de lait de coco ! pas de la crème !
3 gros bouquets de menthe fraîche
Gros sel de mer

Rincer les feuilles de menthe
Laver les courgettes et les couper en rondelles
Si les courgettes sont très grosses, il faudra sans doute enlever la peau trop dure et les pépins trop gros...
Ajouter le lait de coco et un peu de sel
Cuire à feu doux et à couvert
Ajouter les feuilles de menthe
Mixer
Ajouter de l'eau froide et un peu de sel si nécessaire
Servir frais (frigo)





17. Soupe fraîcheur : petits pois et concombre ●

8kg de concombres

4kg de petits pois (frais en saison ou congelés)

1 grosse tête d'ail

Sarriette en poudre

2 gros bouquets de menthe

Gros sel de mer

Laver le concombre et le détailler en petits morceaux

Rincer les petits pois (frais ou décongelés)

Nettoyer l'ail et laver les feuilles de menthe

Couvrir le tout d'eau

Mixer tous les ingrédients en ajoutant un peu de sel et de sarriette

! Si les petits pois sont frais, en garder pour la garniture !

Ajouter de l'eau froide et un peu de sel ou de sarriette si nécessaire

Servir frais (frigo)

18. Soupe fraîcheur : gaspacho ●

6 gros poivrons rouges

4kg de concombres

8kg de tomates rouges juteuses

4 oignons rouges moyens

3 gros bouquets de basilic

Gros sel de mer

Huile de colza

Laver les poivrons enlever la tige, les pépins et les détailler en petits morceaux

Détailler les tomates lavées en petits morceaux, enlever les parties dures et garder la peau

Laver et détailler les concombres en petits morceaux

Eplucher les oignons rouges et les détailler en petits morceaux

Ajouter les feuilles de basilic lavées

Ajouter un peu de sel et environ 20cl d'huile de colza pour 20L de soupe

Mixer le tout

Ajouter de l'eau froide et un peu de sel si nécessaire

Servir frais (frigo)



19. « Soupe de fruits » : pommes, amandes & cannelle

14kg de pommes

8L de lait d'amande

10 bâtons de cannelle

Cannelle en poudre

Laver les pommes et éplucher une partie ou les peaux plus dures

Les détailler en morceaux

Les cuire à feu doux avec un fond d'eau et les bâtons de cannelle, à couvert

Remuer régulièrement

Retirer les bâtons de cannelle

Mixer finement avec le lait d'amande

Ajouter un peu d'eau si nécessaire, ce n'est pas une compote ;)

Servir tiède ou froid, parsemé de cannelle en poudre



20. « Soupe de fruits » : pommes, poires & vanille

7kg de pommes

7kg de poires

8L de lait de riz

Extrait de vanille liquide bio

Laver les pommes et les poires

Les éplucher en partie ou les peaux plus dures

Les détailler en morceaux

Les cuire à feu doux avec un fond d'eau, à couvert

Remuer régulièrement

Mixer finement avec le lait de riz et l'extrait de vanille

Ajouter un peu d'eau si nécessaire, ce n'est pas une compote ;)

Servir tiède ou froid

Ces recettes ont été compilées dans le cadre du projet Collations saines de l'école libre ND de Beauraing de Meux – La Bruyère 2014/15. Elles sont librement inspirées de notre expérience personnelle et de quelques livres de recettes, dont : Le Pain quotidien, Les Editions La Plage, Les Editions Thierry Souccar, Jongleries culinaires de Colienne... Merci aussi à Anne pour ses idées !

INFLUENCES-VEGETALES asbl

20 rue Saint-Georges – 5380 Hemptinne-Fernelmont

081 510 166 – 0497 53 59 41 – www.influences-vegetales.eu – info@influences-vegetales.eu

N° d'entreprise : 0524 796 823 – Banque Triodos BE90 5230 8059 3032