



*Atelier de cuisine thématique*

*Potages et soupes pour  
se réchauffer*

La Bouffe du Carrefour



## **Chaudrée de maïs, bacon et kale** **(4 portions, se congèle)**

### Ingrédients :

- 1 t. d'oignon espagnol, coupé en petits dés
- 3 c. à s. de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 pomme de terre, coupée en petits dés
- Environ 2 t. de maïs en épis ou de maïs surgelé deux couleurs
- 5 tranches de bacon, cuites et hachées
- 2 t. de bouillon de légumes
- 1 t. de crème à cuisson, 15 % ou 35%
- Une poignée de kale (ou de bébés épinards), haché
- Sel et poivre du moulin



### Préparation :

1. Dans un chaudron, attendre l'oignon dans le beurre pendant environ 5 minutes. Ajouter l'ail puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.

2. Ajouter les pommes de terre, le maïs, le bacon (en garder un peu pour la présentation) et le bouillon. Bien assaisonner puis laisser mijoter pendant 15 minutes.

3. Ajouter la crème et le kale puis laisser mijoter pendant encore 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement puis servir avec un peu de bacon et de kale pour décorer.

## **Potage de betteraves, poire et gingembre** **(6 portions, se congèle)**

### Ingrédients :

- 1 oignon jaune, haché grossièrement
- 2 c. à soupe de beurre
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de gingembre frais, râpé
- 2 tasses de betteraves, pelées et coupées en cubes
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- 1 poire, pelée et coupée en quartiers
- 4 tasses de bouillon de poulet
- Le jus de 1 citron
- Sel et poivre, au goût



### Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans le beurre pendant 5 minutes.
2. Ajouter l'ail, le gingembre, les betteraves, la pomme de terre et la poire, puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
3. Verser le bouillon de poulet et le jus de citron, porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes.
4. À l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied-mélangeur, réduire le tout en purée lisse. Assaisonner au besoin, puis servir.

## Crème de poireaux et de chou-fleur, garniture de câpres frites

(6 portions, se congèle)

### Ingrédients :

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 poireau, émincé
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre, au goût
- ½ chou-fleur, grossièrement coupé
- 1 tasse de pommes de terre, coupées en petits dés
- 4 tasses de bouillon de poulet
- 1/2 tasse de crème à cuisson

### *Pour les poireaux caramélisés :*

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 poireau, émincé
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

### *Pour les câpres frites :*

- 1/4 de tasse de câpres, bien rincées et bien égouttées
- 1 c. à thé d'huile végétale



### Préparation :

1. Dans un grand chaudron, faire fondre 1 cuillère à soupe de beurre. Attendrir le poireau pendant 8 minutes à feu moyen-doux, puis ajouter l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes, puis assaisonner.
2. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème, puis laisser mijoter pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Assaisonner généreusement, passer le tout au mélangeur, ajouter la crème, puis réserver.
3. Dans un petit bol, mélanger les câpres et l'huile végétale. Cuire au four à micro-ondes pendant environ 2 minutes.
4. Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe de beurre, puis ajouter le reste des ingrédients « pour les poireaux caramélisés ». Laisser caraméliser pendant 15 minutes, puis servir en garniture sur la crème de chou-fleur avec les câpres frites. Assaisonner au besoin.

## **Soupe-repas asiatique** **(4 à 6 portions, se congèle)**

### Ingrédients :

- 6 t. de bouillon de poulet
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. à s. de sauce soya
- Le jus d'une lime
- 1 c. à s. de gingembre frais, haché finement
- 2 oignons verts, tranchés
- 1/2 c. à s. de sambal oelek, ou plus au goût
- 6 champignons blancs, tranchés finement
- Sel et poivre, au goût
- 4 à 6 hauts de cuisse de poulet, sans la peau, désossés et déjà cuits
- 2 t. de fèves germées

### Préparation :

1. Dans un chaudron, verser tous les ingrédients, sauf le poulet et les fèves germées. Porter à ébullition, réduire le feu, puis laisser mijoter pendant 10 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
2. Ajouter le poulet déjà cuit ainsi que les fèves germées afin de réchauffer le tout.



## **Minestrone au risotto**

**(4 portions, ne se congèle pas)**

### **Ingrédients :**

- 2 carottes, coupées en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon, haché
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 1/2 t. de bouillon de poulet
- 1 boîte de 398 ml de tomates en dés
- 1 boîte de légumineuses mélangées
- 1 t. de reste de risotto
- Sel et poivre

### **Préparation :**

1. Dans une casserole, attendrir les légumes dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon, les légumineuses et les tomates. Porter à ébullition. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter le risotto et bien mélanger. Porter à ébullition. Retirer du feu et laisser reposer environ 5 minutes avant de servir. Rectifier l'assaisonnement.

