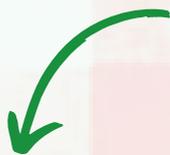


Les soupes de Mamie Csu



Adaptées à ton budget
(environ 1€ par portion)



Des idées simples & bonnes
pour manger des légumes...
Et te réchauffer l'hiver !



Les courges de Mère-Grand

 pour 4/5



1 petite heure



1 couteau
1 grande casserole
1 mixeur plongeant

Ingédients

- 1 belle tranche de potiron (+/-800 grammes)
- 200 gr de châtaignes en conserve
- 1 oignon
- 1 bouillon cube volaille ou légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- en option: une cuillère de crème, ou un peu de lait

Astuce de Mamie

Pour une soupe plus écolo et moins chère, pense aux légumes de saison !

Retrouve les ici :

yuka.io/blog/fruits-legumes-de-saison

Recette

1 Lave la peau de la courge (on peut aussi l'éplucher) et coupe la en petits morceaux (pense bien à retirer les graines).

2. Coupe les oignons en lamelles et fais-les revenir doucement dans une cocotte (ou casserole haute) pendant 5 à 10 mn puis rajoute les morceaux de courge, les châtaignes, et le bouillon mélangé avec de l'eau, il faut que les légumes soient recouvert.

3. Ajoute une pincée de poivre.

4. Porte la soupe à ébullition puis à feu doux 30 minutes (pique les morceaux avec un couteau : ils doivent être très tendres).

5. Mixe la soupe avec un mixeur plongeant. Tu peux ajouter une pincé de sel si tu le souhaites.

6. Ajoute un peu de crème fraiche ou de lait selon tes goûts.



Des petits pois sympas



pour 4



30 minutes



1 couteau

1 grande casserole

1 mixeur plongeant

Ingédients

- 400 gr de petits pois (congelés de préférence ou en conserve)
- 1 gros oignon
- 4 carrés de fromage frais (type carré frais) ou 10cl de crème fraîche
- 75 cl de bouillon (eau et 2 carré de bouillon de volaille ou légumes)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Recette

1. Épluche l'oignon et découpe le en lamelles
2. Verse 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et fais chauffer. Ajoute les oignons et fais les revenir pendant 5/7 minutes à feu moyen.
3. Rajoute les petits pois congelés et laisse cuire une minute.
4. Rajoute le bouillon (eau froide et bouillon cube).
5. Porte la soupe à ébullition et laisse la cuire pendant 20 minutes à feu doux. (la peau des petits pois doit être bien tendre).
6. Rajoute un peu de sel si nécessaire et poivre à ton goût puis Mixe le tout

Astuce de Mamie

Les légumes en conserve ou congelé peuvent remplacer les légumes frais, une alternative qui peut être moins chère et qui contient aussi des fibres, des vitamines et des sels minéraux

Bon appétit

Velouté de lentilles corail



pour 4



45 minutes



1 couteau
1 grande casserole
1 mixeur plongeant

Ingédients

- 250g de lentilles corail
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- 20 cl de lait de coco
- 1 petit morceau de gingembre ou 1 c. à café de gingembre en poudre (optionnel)
- 1 litre de bouillon (eau + 2 bouillon cube de légumes ou volaille) - 1,25 L pour une soupe moins épaisse
- 1 cuillères à soupe d'huile d'olive

Recette

- 1.Épluche l'oignon et coupe le en petits morceaux.
2. Verse l'huile d'olive dans une cocotte ou une grande casserole.
3. Quand l'huile est chaude, fais revenir l'oignon coupé, 5/6 minutes, jusqu'à qu'il devienne translucide.
4. Ajoute les lentilles, l'ail écrasé et le gingembre et termine en versant le bouillon.
5. Porte le tout à faible ébullition, couvre la cocotte et laisse mijoter pendant 30 minutes en remuant régulièrement.
6. Mixe le tout.
7. Rajoute le lait de coco et remue pendant quelques minutes.

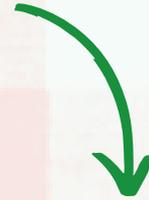
Astuce de Mamie

Tu peux faire de grosses quantités de soupe et congeler les restes pour tes futurs repas !

Grandma CSU's soups



Budget-friendly (about
1€ for each portion)



Some simple & yummy ideas
to eat more vegetables... And
warm you up during cold
winter days !



Grandmother's squashes

 for 4/5



a little over
an hour



1 knife
1 large saucepan
1 hand blender

Ingredients

- 1 large slice of pumpkin (about 800 grams +/-)
- 200 grams of canned chestnuts
- 1 onion
- 1 poultry or vegetable stock cube
- 1 tablespoon of olive oil
- salt and pepper
- A little liquid cream (or milk)

Recipe

1. Cut the squash into small pieces (remember to remove the seeds).
2. Cut the onions into strips and fry them gently in a casserole (or high pan) for 5 to 10 minutes, then add the pieces of squash, the chestnuts and the stock mixed with water, the vegetables must be covered.
3. Add a pinch of pepper.
4. Bring the soup to boiling point and then simmer for 30 minutes (prick the pieces with a knife: they should be very tender).
5. Blend the soup with a hand blender. You can add a pinch of salt if you like.
6. Add a little cream or milk to taste (optional)

Grandma's tip

For a greener and cheaper soup, think about seasonal vegetables! Find them on : yuka.io/blog/fruits-legumes-de-saison


Bon appétit

delicious peas



for 4



30 minutes



1 knife

1 large saucepan
1 hand blender

Ingredients

- 400 gr frozen (preferably) or canned peas
- 1 large onion
- 4 squares of cream cheese ("carré frais") or 10 cl of cream
- 75 cl of water and 2 poultry or vegetable stock cube
- 1 tablespoon olive oil
- salt and pepper

Recipe

1. Peel the onion, and rinse them.
2. Cut the onion into slices.
3. Pour 1 tablespoon of olive oil into a pan and heat. Add the onions and fry for 5/7 minutes on medium heat. Add the frozen peas, salt and the stock (water with 2 poultry or vegetable stock cube).
4. Bring to the boil and cook for 20 minutes. Cook 20 minutes over low heat, the skin of the peas should be tender.
5. Blend it all together.

Grandma's tip

Canned or frozen vegetables can replace fresh vegetables, an alternative that can be cheaper and also contains fibre, vitamins and mineral salts

Bon appétit



Coral lentil creamy soup



for 4/6



45 minutes



1 knife

1 large saucepan
1 hand blender

Ingredients

- 250g coral lentils
- 1 large onion
- 1 garlic clove
- 20 cl coconut milk
- 1 small piece of ginger or 1 teaspoon of ground ginger powder
- 1 litre of stock (water + vegetable or poultry stock cube) - 1.25 L for a thinner soup
- 1 tablespoon of olive oil

Grandma's tip

You can cook large quantities of soup and freeze the leftovers for future meals!

Recipe

1. Peel the onions and cut them into small pieces.
2. Pour the olive oil into a casserole dish or large saucepan.
3. When the oil is hot, fry the chopped onions for 5/6 minutes until translucent.
4. Add the lentils, the crushed garlic, the ginger and finish by pouring in the stock.
5. Bring everything to a low boil, cover halfway and let it simmer for 30 minutes. Stir the soup regularly.
6. Blend everything together.
7. Add the coconut milk and stir the soup a few minutes.