



10 soupes et entrées pour les 4 saisons

Document réalisé par Delphine Blondel
Nutritionniste - Nutrithérapeute.



Soupe aux herbes (pour 8 personnes)

200g de pissenlits
400g d'orties et (de pourpier mais c'est facultatif)
10 cl de vin rouge
Du thym, du laurier, du romarin, de la sauge, du persil, de l'estragon
un cube de bouillon bio
une petite botte de cresson
2 oignons
2 litres d'eau
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
une pincée de piment

Faites revenir l'oignon avec la moitié de l'huile d'olive. Émincez les herbes (pissenlit cresson ortie, pourpier) : les ajouter à l'oignon. Faire suer 3 à 4 minutes. Déglacer avec le vin. Ajouter l'eau, assaisonner, porter à ébullition. Cuire 20 minutes. Hors du feu ajouter les herbes aromatiques et la pointe de piment. Laisser infuser quelques minutes 15 minutes. Retirer les herbes plus épaisses ou en branches (thym, laurier, romarin). Mixer.
Ajouter le reste de l'huile d'olive et garnir de graines de chanvre.



Gaspacho (pour 4 assiettes)

4 gousses d'ail
3 tomates
1 poivron
1 concombre moyen
1 oignon
2 càs de mie de pain
Un cube de bouillon bio
Poivre
50 cl d'eau
4 càs d'huile d'olive

Dans un bol ou une soupière, mettre l'ail écrasé, le sel, le poivre et la pulpe de tomate passée au mixer ou écrasée. Bien mélanger les ingrédients et ajouter goutte à goutte l'huile d'olive. Ajouter le oignon émincé très, le poivron et le concombre en dés, le pain, l'eau bien mélanger servir frais. On peut aussi y ajouter du cumin virgule du basilic et des thés de pain frotté à l'ail.



Potage glacé à l'avocat (pour 4 assiettes)

2 avocats
1 càc de piment vert frais
1/10 de botte de basilic
3 càs d'huile d'olive
4 belles tomates
1 càs de jus de citron
Un cube de bouillon bio
50 cl d'eau fraîche

Préparer un jus de tomate. Passer les tomates au mixeur jusqu'à obtention d'une purée puis la passer au chinois ou utiliser du coulis de tomate bio en boîte. Peler les avocats, les dénoyauter, les passer au mixeur avec le basilic, le jus de citron, le jus de tomate, le sel, le piment et l'eau glacée. Mixer pendant une minute jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Servir aussitôt le potage dans des assiettes creuses parsemer de tomates confites, de graines de courges, de morceaux d'avocat...

Finir avec l'huile d'olive.



Soupe glacée au concombre (pour 4 assiettes)

2 concombres

2 tomates

2 oignons

20 cl de lait d'amande non sucré

3 feuilles de menthe

Gros sel (pour faire dégorger les concombres)

Un cube de bouillon bio

Lavez les concombres, les éplucher, les couper en petits morceaux, les mettre dégorger avec le gros sel. Peler les tomates, les couper en petits morceaux, épluchez le oignon et le hacher finement. Mélanger les concombres avec les dés de tomate et les oignons, ajouter le lait d'amande, le poivre et le jus des concombres. Gardez la préparation au froid (minimum une demi-heure). Au moment de servir, ajouter la menthe, mélanger et servir. On peut ajouter des amandes grillées, des tomates confites, de la coriandre ciselée, du cresson, des tranches de radis...



Velouté de potimarron (pour 4 assiettes)

500 g de potimarron
1 oignon
3 navets
3 càs d'huile d'olive
1 pincée de curry
Un cube de bouillon bio
Poivre
1 litre d'eau

Laver le potimarron, le couper en gros dés. Éplucher l'oignon, laisser les navets avec la peau, les tailler en dés fins. Cuire doucement à l'huile : le oignon et les navets pendant 10 minutes. Ajouter le curry puis le potimarron durant 3 minutes. Mouiller à l'eau bouillante salée, cuire 15 minutes à feu doux point passer les légumes au mixeur. Servir très chaud on peut y ajouter des croûtons, du cerfeuil.



Velouté d'épinards-fanes de radis (pour 4 assiettes)

400 g d'épinards frais
½ botte de feuilles de radis
3 càs d'huile d'olive
1 pomme de terre moyenne
1/2 litre d'eau
½ litre de lait d'amande non sucré
1 pincée de muscade
1 pincée de curry
Un cube de bouillon bio

Laver les épinards, les hacher grossièrement, les faire sauter vivement à l'huile d'olive. Ajouter les feuilles de radis coupés finement, cuire doucement quelques minutes, ajouter le curry et la muscade. Ajouter le lait et l'eau, ainsi que la pomme de terre. Cuire durant 10 minutes. Mixer. Et laisser encore cuire 5 minutes.



Soupe de cresson

- 2 bottes de cresson
- 1 litre de fond de légumes
- 2 càs de croûtons
- 1 càc d'huile d'olive
- Un cube de bouillon bio
- Poivre
- 1 petite pomme de terre ou 1 càc d'arrow-root

Laver le cresson, le cuire 15 minutes à la vapeur avec la pomme de terre coupée en dés. Mixer le tout avec le fond de légumes. Assaisonner.

Pour lier la soupe et la rendre veloutée, faire le choix de la pomme de terre ou de l'arrow-root.



Concombres lacto-fermentés

1 kg de concombres
5 tiges d'aneth
1 càc de sel fin
1 càc de graines de coriandre

Émincer les concombres en tranches assez épaisses. Mettre dans un saladier, une couche de concombre, saupoudrez avec de l'aneth haché, les graines de coriandre et le sel. Continuer l'opération jusqu'à la fin des concombres.

Poser une assiette qui puisse descendre au fond du récipient sur les concombres. Poser un poids dessus, couvrir, mettre au frais pendant 48 heures puis consommer.

On peut les consommer pendant une semaine environ en remettant soigneusement l'assiette sur le récipient.



Salade de rillettes de maquereaux

200 g de filets de maquereaux au naturel

1 càc de vinaigre de cidre

1 càc de moutarde

2 càs d'huile d'olive

1 gousse d'ail

Coriandre en poudre

½ càc d'estragon haché

1 càc de ciboulette hachée

Sel, poivre

1 saladette (au choix selon goût)

2 tranches de pain semi-complet

5 cl de vinaigrette

Mixer les filets de maquereaux avec le vinaigre de cidre, la moutarde, la coriandre, l'estragon et l'assaisonnement.

Ajouter l'huile mixer pour obtenir une consistance lisse.

Griller légèrement le pain et le gratter d'ail.

Dresser la saladette sur une assiette, ajouter la vinaigrette.

Garnir le pain tiède avec les rillettes et la ciboulette.



Hummus maison

200 g de pois chiches (à faire tremper 12 h donc la veille !)

1 gousse d'ail

1 càs de purée de sésame (tahin ou tahini)

3 càs d'huile d'olive

Sel, poivre

Le jus d'un citron

1 càs de paprika doux (ou fumé)

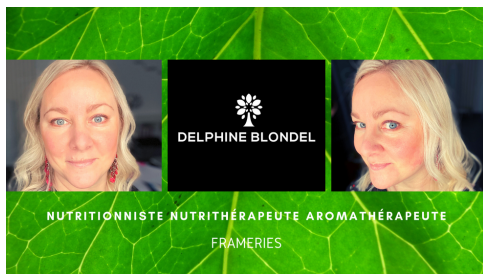
Laisser tremper les pois chiches pendant minimum 12h ou utiliser des pois chiches en boîte et bien les rincer.

Si vous utilisez des pois chiches non cuits, les faire cuire 2h à feu doux en démarrant la cuisson à l'eau froide.

Passez les pois chiches chaud à la passoire fine pour enlever les peaux. Les mixer avec l'ail, la purée de sésame, le jus d'un citron, l'huile d'olive et l'assaisonnement.

Ajouter du jus de cuisson si la purée est trop épaisse elle doit être bien lisse et avoir la consistance d'une crème fraîche épaisse.

Verser le hummus dans un plat creux nappez d'huile d'olive, saupoudrez de paprika et garnir de pois chiches cuits.



Je suis Delphine !

Si on ne se connaît pas encore ...

Depuis 1995, j'accompagne les femmes qui ont tout essayé à perdre du poids, à apaiser leur relation à l'alimentation, à travailler leur état d'esprit, leur confiance afin qu'elles se reconnectent pleinement à leur féminité.

Où me retrouver ?



Ma page: Delphine Blondel - Psychonutritionniste
Mon groupe: Les astuces de Delphine et ses copines



Delphine_Blondel



Pour recevoir mes courriers de motivation (Liste privée): <https://delphineblondel.podia.com>



Lire mes articles: <https://delphineblondel.diet>