



Recettes100faim

Plaisir et santé au quotidien

Livret de recettes

10 RECETTES DE SOUPES



Margaux Letort

www.recettes100faim.fr

1 - DHAL DE LENTILLES CORAIL, CAROTTES & LAIT DE COCO



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Lentilles corail crues 250g
- Eau 4x le volume de lentilles
- Oignons x2 (= 150g pesés sans peau)
- 1 grosse carotte (= 250g pesées sans peau)
- Gousses d'ail x2
- Lait de coco 200 mL
- Coriandre fraîche 1 grosse poignée (environ 20g)
- Curry 1 càc
- Huile d'olive ou tournesol ou coco 2 càs

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes

1. Sur une **planche à découper** : éplucher les oignons, les gousses d'ail et les carottes et les couper en tous petits morceaux (ail : 3 mm, carottes + oignons : 1 cm de largeur).
2. Dans une **casserole sur feu moyen** : faire revenir l'ail, les carottes et les oignons dans l'huile chaude pendant **10 minutes** (ils doivent être fondants).
3. Mettre les lentilles dans un verre. Se souvenir de la limite du volume. Verser les lentilles dans la casserole. Ajouter l'eau (le volume en eau correspond à 4x le volume de lentilles). Faire revenir sur feu moyen (l'eau doit un peu frémir sans bouillir) et **laisser cuire pendant 20 minutes** en mélangeant de temps en temps.
4. **Ajouter au dernier moment** le lait de coco, le curry et la coriandre fraîche finement ciselée. **Laisser réduire 5 minutes** et servir aussitôt.

2 - SOUPE DE BROCOLIS



Liste des ingrédients :

- Brocolis (frais ou surgelés)
800g (pesés sans le pied)
- Pommes de terre 300g
(pesées sans la peau)
- Bouillon de légumes x1
- Eau 700 mL
- Crème fraîche 2 càs ou
Kiri/Vache Qui Rit x3 ou
lait de coco 100 mL

Astuce :

La pleine saison du
Brocolis, c'est de
Septembre à Avril.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes

1. **Éplucher** les pommes de terre et les couper en morceaux de 4 cm de largeur.
2. **Couper** le brocolis (s'il est frais) pour ne garder que la partie verte puis les rincer à l'eau.
3. Dans une **casserole, sur feu moyen** (l'eau doit frémir), faire cuire les légumes avec le bouillon **30 minutes** .
4. **Au dernier moment**, ajouter la crème fraîche, le lait de coco ou les fromages frais et **mixer le tout** jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
5. **Si votre soupe est trop épaisse**, ajouter en fin de cuisson de l'eau chaude petit à petit jusqu'à obtenir la texture désirée.

3 - SOUPE BUTTERNUT, CURRY & COCO



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Butternut 1 kg (pesé sans pépin avec peau)
- Eau 800 mL
- Lait de coco 200 mL
- Curry en poudre ½ càc
- Herbes fraîches au choix:
persil OU coriandre
- Sel
- Poivre

Astuce :

Remplacez le butternut par du potimarron.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes

1. **Laver** le butternut, enlever les pépins et le **couper en morceaux** de 3 cm de largeur.
2. Dans une **casserole**, quand l'eau bout, ajouter les épices et faire cuire le butternut pendant **20 à 30 minutes sur feu moyen** (plantez un couteau, le butternut doit être fondant).
3. Au dernier moment, **ajouter** le lait de coco.
4. **Mixer le tout** jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
5. Ajouter des **herbes aromatiques finement ciselées** et servir.

4 - SOUPE DE LENTILLES



Liste des ingrédients :

- Lentilles cuites 275g cuites (= 1/2 grosse boîte de conserve)
- Carotte 200g (= 1 grosse carotte OU 2 petites)
- 1 grosse gousse d'ail
- Huile d'olive OU de tournesol 3 càs
- 1 oignon (= 90g)
- Curry 1 càc
- Poivre, sel
- Persil frais 1 petite pincée (= 5 à 10g environ)
- Crème de soja OU lait concentré non sucré OU lait de coco 150mL

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes (= 2 bols)

1. **Éplucher** et **émincer** l'oignon et la gousse d'ail.
2. Éplucher la carotte et la **couper** en tout petits cubes (< 5mm).
3. **Égoutter** la conserve de lentilles et rincer les lentilles à l'eau froide pour enlever l'excédent de sel.
4. Dans une **casserole** : faire chauffer l'huile.
5. **Faire cuire** l'ail, l'oignon et la carotte sur **feu moyen** jusqu'à ce que les légumes soient dorés et fondants (cela prend environ **15 minutes**).
6. **Ajouter** le curry, le sel, le poivre et les lentilles.
7. **Mélanger** le tout.
8. **Ajouter** le liquide (lait concentré, crème de soja ou lait de coco) et laisser réduire pendant **5 minutes sur feu doux**.
9. **Mixer** le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse, **parsemer** de persil finement ciselé et servir.

5 - SOUPE DE PATATE DOUCE & CAROTTE



Liste des ingrédients :

- Patates douce pesées sans peau 400g (= 2/3)
- Carottes pesées sans peau 200g (= 1/3)
- Oignon x1 (= 80g)
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon de légumes
- Eau 700 mL
- Lait de coco 100 mL (ou version avec lactose : 2 càs bombées de crème fraîche épaisse)
- Curry en poudre 1/2 càc
- Coriandre fraîche, persil
- Poivre

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 3 bols de soupe

1. **Éplucher** les patates douces, les oignons et les carottes puis les rincer à l'eau.
2. **Couper** les légumes en morceaux de **3 cm de largeur** environ.
3. Dans une **casserole** : **faire cuire 30 minutes** les légumes avec l'eau, le curry, le poivre et le bouillon de légumes. L'eau doit frémir (feu moyen).
4. **Au dernier moment**, ajouter le lait de coco (ou la crème) et **mixer** le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
5. **Ciseler finement** la coriandre fraîche ou le persil et déposer sur la soupe avant de servir.

6 - SOUPE DE POIS CASSÉS & CAROTTE



Liste des ingrédients :

- Pois cassés 200g pesés crus
- 1 oignon (= 80)
- Carottes (pesées sans peau) 100g
- Eau 900 mL
- Crème fraîche 1 grosse càs OU lait de coco 50 mL
- Coriandre OU persil

Astuce :

Déposez sur votre soupe des tranches de lard fumé et des petits cubes de comté.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 45 minutes
Pour 3 bols de soupe

1. **Éplucher** les oignons et les carottes. Les couper en morceaux de 2 cm de largeur.
2. Dans une **casserole** : mélanger tous les ingrédients (sauf la crème et les herbes aromatiques) et laisser cuire **45 minutes sur feu moyen** (l'eau doit frémir sans bouillir).
3. **Au dernier moment**, ajouter la crème fraîche (ou le lait de coco).
4. **Mixer** le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse.
5. Parsemer d'**herbes aromatiques finement ciselées** avant de servir.

7 - SOUPE DE POTIMARRON



Liste des ingrédients :

- Potimarron 1kg
- Eau 1L
- Crème fraîche liquide
OU lait de coco 100mL
- Facultatif : graines de
courge 30g (= 1 petite
poignée) + cannelle
- 1 pincée de cannelle
- Sel, poivre

Astuce :

Faites griller les graines
de courge quelques
minutes à la poêle.

Préparation : 20 minutes | Cuisson 20 minutes
Pour 4 personnes

1. **Laver** le potimarron.
2. Sur une **planche à découper** : le couper en **morceaux de 3 cm** de largeur en enlevant les graines.
3. Quand l'eau bout, déposer les morceaux de potimarron, le sel, le poivre et **laisser cuire environ 20 minutes** (planter un couteau, le potimarron doit être fondant).
4. **Au dernier moment**, ajouter le lait de coco (ou la crème fraîche) et la cannelle.
5. **Mixer** le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse.
6. **Déposer** sur la soupe une pointe de cannelle et des graines de courges grillées et **servir**.

8 - SOUPE À L'OIGNON



Liste des ingrédients :

- 6 oignons (= 500 à 600g)
- Beurre doux 90g
- Farine 2 càs
- Vin blanc 100 mL
- Eau 1,9 L (= 1900mL)
- Sel, poivre
- Feuilles de laurier
- Feuilles de thym
- **Pour le toast gratiné:**
4 à 6 tranches de pain + 4 à 6 pincées d'emmental râpé (= 40 à 60g)

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 45 minutes
Pour 4 à 6 personnes (= 1,5L de soupe)

1. **Éplucher** les oignons et les couper en fines lamelles.
2. Dans une **casserole sur feu moyen**, faire fondre le beurre et faire revenir les oignons environ **15 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants et dorés (s'ils brûlent, ajouter un peu d'eau et baisser le feu).
3. **Ajouter** la farine, le sel, le poivre et mélanger.
4. **Verser** le vin blanc et l'eau sur les oignons, ajouter les feuilles de laurier et de thym, mélanger et laisser cuire pendant **30 minutes sur feu moyen**.
5. Quand votre soupe est prête, enlever les feuilles de thym et de laurier. Verser la soupe dans des **ramequins allant au four** et déposer une tartine de pain parsemée d'emmental râpé. Enfourner pendant **10 minutes à 200°C** jusqu'à ce que le fromage soit gratiné. Vous pouvez aussi faire cuire votre toast à part au four, et le déposer au dernier moment sur votre soupe.

9 - SOUPE PANAIS & POIRE



Recettes100faim.fr

Liste des ingrédients :

- Panais 400g (x3)
- 1 poire (= 200g)
- 1 oignon (= 80g environ)
- Huile d'olive 2 càs
- Eau 600mL
- Sel, poivre
- Persil frais
- Noisettes 20g

Astuce :

Réalisez une tuile de parmesan : faire cuire des tas de parmesan au four, 10 minutes à 200°C.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 2 à 3 personnes (= 500mL de soupe environ)

1. **Éplucher** les panais, les poires et les oignons.
2. Sur une **planche à découper** : couper les fruits et légumes en **petits cubes** (1 cm de largeur).
3. Dans une **casserole**, faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ **10 minutes**).
4. **Ajouter** les panais, les poires, le sel, le poivre et mélanger.
5. **Verser** l'eau et laisser cuire sur **feu moyen pendant 20 minutes**.
6. **Mixer** le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse.
7. **Concasser grossièrement** les noisettes et **ciseler finement** le persil. Déposer le tout sur la soupe avant de servir.

10 - SOUPE DE CHOU KALE



Liste des ingrédients :

- Chou kale 200g pesés sans la branche
- Pommes de terre 200g
- Eau 1600 mL (= 1,6 L)
- Sel, poivre
- Crème de soja OU lait de coco 100mL
- **Facultatif** : 8 amandes + 20g parmesan

Astuce :

Mixer au moins 3 minutes votre soupe pour broyer correctement le kale.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1L à 1,2L de soupe (= 4 personnes)

1. **Détacher** les feuilles de chou kale de la branche (partie non comestible). **Laver** minutieusement le chou kale.
2. **Éplucher** les pommes de terre et les couper en cubes de 2 cm de largeur environ.
3. **Hacher** grossièrement le chou kale.
4. Dans une **casserole**, faire cuire le chou kale et les pommes de terre avec 1,6L d'eau, le sel et le poivre pendant **25 minutes environ sur feu moyen** (l'eau doit frémir).
5. **Ajouter** la crème de soja ou le lait de coco et laisser réduire **3 minutes**.
6. **Mixer** le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
7. **Facultatif**. Parsemer de parmesan râpé et d'amandes concassées grossièrement avant de servir.

QUI SUIS-JE ?

MARGAUX LETORT, DIÉTÉTICIENNE ET BLOGUEUSE CULINAIRE



Depuis toujours, l'alimentation a été synonyme de gourmandise et de partage. Les cours de cuisine hebdomadaires durant mes études m'ont apporté une approche plus technique. Au fil des années, j'ai voulu mettre l'accent sur l'atout santé de manière simple tout en gardant le côté plaisir.

Je vis à Nantes où j'exerce en tant que diététicienne. À mon sens, l'alimentation est comparable à une pièce de puzzle. Nous sommes tous différents donc nous ne mangeons pas tous de la même manière, d'où l'intérêt de prendre le temps de se connaître pour manger en fonction de nos besoins, goûts et rythme de vie.

Retrouvez toutes mes recettes sur
www.recettes100faim.fr



Recettes100faim
Plaisir et santé au quotidien



Vous avez une question ?

Envoyez-moi un mail à

contact@recettes100faim.fr