

8 recettes de soupes d'automne

Avec l'automne, le retour des températures fraîches nous pousse naturellement vers des plats réconfortants.

Les soupes sont idéales : faciles à préparer, riches en légumes de saison et nutritives, elles permettent de combiner fibres, protéines végétales, épices et gourmandise, tout en restant légères.

Je vous propose 8 recettes originales et équilibrées pour profiter pleinement des légumes d'automne.

Velouté potiron-lentilles corail au curry (4 personnes)

500 g de potiron, 150 g de lentilles corail, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 500 ml de bouillon de légumes, 50 ml de lait de coco allégé (ou soja cuisine, ou crème légère), 1 cuillère à café de curry, sel, poivre et un filet d'huile d'olive.

Émincer l'oignon et l'ail et les faire revenir dans un peu d'huile. Ajouter le potiron en dés et les lentilles corail, laisser revenir 2 minutes. Ajouter le bouillon et cuire 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixer, incorporer le lait de coco et le curry. Ajuster l'assaisonnement et servir chaud, décoré de quelques graines de courge.

Soupe butternut-panais à la noix de coco et gingembre (4 personnes)

400 g de butternut, 200 g de panais, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 400 ml de bouillon de légumes, 50 ml de lait de coco allégé (ou soja cuisine, ou crème légère), 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, sel et poivre.

Faire rôtir la butternut au four 30 à 40 minutes pour la cuire. Éplucher et couper les légumes en dés. Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile. Ajouter le panais et le gingembre, puis le bouillon. Cuire 25 minutes, vider la chair de la butternut et l'ajouter au mélange, mixer, incorporer le lait de coco. Servir avec un filet de citron pour relever le goût.

Soupe de pois chiches, carottes et cumin (4 personnes)

200 g de pois chiches cuits, 3 carottes, 1 poireau, 500 ml de bouillon de légumes, 1 cuillère à café de cumin, 50 ml de lait de coco allégé (ou soja cuisine, ou crème légère), sel et poivre.

Émincer le poireau et couper les carottes en rondelles. Faire revenir le poireau avec les carottes 5 minutes. Ajouter les pois chiches et le bouillon, cuire 20 minutes. Mixer, ajouter le cumin et le lait de coco. Ajuster l'assaisonnement et servir chaud.

Soupe chou-fleur-lentilles corail au paprika fumé (4 personnes)

1 petit chou-fleur, 150 g de lentilles corail, 1 oignon, 500 ml de bouillon de légumes, 1 cuillère à café de paprika fumé, 50 ml de lait de coco allégé (ou soja cuisine, ou crème légère), sel et poivre.

Émincer l'oignon et le faire revenir légèrement. Ajouter le chou-fleur en fleurettes et les lentilles corail. Ajouter le bouillon et cuire 20 à 25 minutes. Mixer, incorporer paprika et lait de coco, servir chaud.

Soupe de carottes, patate douce et orange (4 personnes)

400 g de carottes, 300 g de patate douce, 1 oignon, 500 ml de bouillon de légumes, le jus d'une orange, 50 ml de lait de coco allégé (ou soja cuisine, ou crème légère), 1 cuillère à café de curcuma, sel et poivre.

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile. Ajouter les carottes et la patate douce coupées en dés, puis le bouillon. Cuire 25 minutes, mixer. Ajouter le jus d'orange, le lait de coco et le curcuma. Servir chaud.

Soupe de poireaux, pommes de terre et lentilles vertes (4 personnes)

3 poireaux, 2 pommes de terre, 100 g de lentilles vertes, 500 ml de bouillon de légumes, 1 cuillère à café de muscade, 50 ml de lait de coco allégé (ou soja cuisine, ou crème légère), sel et poivre.

Émincer les poireaux, couper les pommes de terre en cubes. Faire revenir les poireaux dans un peu d'huile, ajouter les pommes de terre, les lentilles et le bouillon. Cuire 25-30 minutes. Mixer, ajouter le lait de coco et la muscade, servir chaud.

Soupe courge butternut, pois cassés et gingembre (4 personnes)

400 g de courge butternut, 150 g de pois cassés, 1 oignon, 500 ml de bouillon de légumes, 1 cuillère à café de gingembre frais râpé, 50 ml de lait de coco allégé (ou soja cuisine, ou crème légère), sel et poivre.

Faire revenir l'oignon, ajouter la courge et les pois cassés, puis le bouillon. Cuire 30 minutes, mixer, incorporer le lait de coco et le gingembre. Servir chaud.

Soupe de céleri, pomme et lentilles corail (4 personnes)

300 g de céleri-rave, 1 pomme, 100 g de lentilles corail, 1 oignon, 500 ml de bouillon de légumes, 50 ml de lait de coco allégé (ou soja cuisine, ou crème légère), 1 cuillère à café de curry, sel et poivre.

Émincer l'oignon, couper le céleri et la pomme en dés. Faire revenir l'oignon, ajouter le céleri, la pomme et les lentilles, puis le bouillon. Cuire 25 minutes, mixer. Ajouter le lait de coco et le curry, servir chaud.