



Recettes soupes et smoothies

Velouté de choux fleurs à l'émulsion de noix (CFA de Blagnac)

Recette pour 10 personnes :

Choux fleurs (poids net) :	750 g
Noix décortiquées :	50 g
Crème fleurette :	300 ml
Bouillon de volaille :	300 ml
Chorizo :	50 g
Ail :	1 gousse
Romarin	
Huile de noix	
Sel et poivre moulu blanc	

Amener à ébullition le bouillon de volaille, l'ail écrasé, le romarin et la crème. Infuser 20 minutes en couvrant. Retirer le romarin et l'ail.

Blanchir le chou-fleur (conserver 50g cru), pocher ensuite dans le bouillon infusé. Mixer en fin de cuisson.

Dresser en verrines ou assiettes, ajouter une émulsion à l'huile de noix avec le chorizo séché, les noix décortiquées et le chou fleur conservé (ensemble râpé ou en fine julienne)

Velouté glacé de petits pois à la menthe fraîche (Lycée Sainte Thérèse)

Recette pour 1 litre (8 personnes) :

Petits pois frais (ou surgelés) :	500g
	+ 80 g pour la déco
Bouillon de volaille :	1 l
Echalotes :	3 pièces
Beurre :	30 g
Feuilles de menthe :	1 dizaine

Epluchez les échalotes. Coupez-les en petits dés. (Ciseler)

Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Quand il est fondu, ajoutez les dés d'échalotes et faites-les blondir légèrement. Mouillez en suite avec le bouillon de volaille. Portez à ébullition.

Une fois atteinte, plongez les petits pois dans le liquide et faites cuire à léger frémissent pendant environ 15 minutes.

Versez ensuite dans le bol du robot mixeur, ajoutez une dizaine de feuilles de menthe et mixez. La consistance doit être veloutée.

Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures.

Servez dans des verrines avec en décoration les petits pois réservés et décorez des sommités de feuilles de menthe.

Soupe Tolosa (Lycée Occitanie)

Soupe sucrée de raisins, chocolat aux amandes et noix torréfiées.

Recette pour 1 litre (8 personnes) :

Raisins :	350 g
Amandes émondées :	50 g
Cerneaux de noix :	50 g
Pulco citron :	25 ml
Sucre semoule :	150 g
Jus de raisins :	120 ml
Chocolat noir :	20 g

Prendre les raisins, les mixer, filtrer au chinois, ajouter 70 cl d'eau et faire bouillir avec le jus de citron.

Torréfier les amandes et les noix, puis broyer au robot et incorporer dans le chocolat fondu au bain-marie.

Réaliser un sirop de sucre composé de 50 cl d'eau et le sucre semoule.

Incorporer le chocolat aux fruits secs dans le sirop chaud.

Mixer et ajouter le jus de raisins.

Mixer l'ensemble et déguster à la paille.

Smoothie myrtilles et pommes au thym (CFA de Blagnac)

Recette pour 10 personnes :

Pommes :	800 g
Myrtilles :	800 g
Yaourt entier :	250 g
Thym :	1 pièce
Vanille arôme naturel	
Sucre glace :	150 g

Eplucher et vider les pommes entières, rôtir (30 minutes à 180°) avec thym et un peu d'eau, couvrir.

Blanchir sans eau les myrtilles, ajouter avec les pommes, le yaourt et le sucre glace, mixer.

Dresser en verrines, vous pouvez rajouter une tranche de pomme séchée et des grains de myrtilles.

Smoothie de fraises et tomates aux baies de Timut (Lycée Renée Bonnet)

Recette pour 10 smoothies :

Tomates tout calibre :	600 g
Fraises :	500 g
Jus de fraise	500 ml
Citrons verts :	1 à 2 pièces
Sucre glace :	80 g
Huile d'olive :	100 ml
Baies de Timut :	2 g

Variante en finition : écume (mousse) de lait entier et zestes de citrons.

Préparer les légumes et fruits : Laver tous les fruits et légumes. Retirer les pédoncules. Tailler les tomates et les fraises en morceaux.

Marinade : Infuser les baies de Timut concassées dans le jus de fraise. Mariner les fruits et les légumes avec le jus de fruits

Préparer la soupe froide : Mixer au robot, passer au chinois, mettre à point (cad : rectifier la consistance, la couleur l'assaisonnement) et réserver au froid.

Dressage et Finition : Dresser dans des verrines, des rapiers ou bols individuels. Zestes de citron vert en finition.

Possibilité de prévoir une tuile en finition.

Nb : Pensez à préparer votre soupe glacée la veille pour le lendemain. Pensez à finir le mixage au robot à la vitesse maximum. Utiliser un mixeur plongeant pour réaliser la mousse de lait (variante).

Soupe froide de courgettes jaunes au citron confit, ricotta et safran (Lycée Renée Bonnet)

Recette pour 10 smoothies :

Courgettes jaunes moyennes :	4 pièces
Oignons blancs :	2 pièces
Citron confit au sel :	1 Pièce
Ricotta :	250 g
Huile d'olive :	50 ml
Safran (pistil de préférence) :	2 g
Sel poivre du moulin	
Bouillon de légumes :	1 l

Préparer les légumes et fruits : Eplucher et laver tous les légumes. Tailler les courgettes en cubes de 1 cm de section. Prélever la peau du citrons confit et tailler en brunoise*.

Bouillon de légumes : Infuser le safran dans le bouillon de légumes.

Préparer la soupe froide : Sauter les courgettes à l'huile d'olive, sans coloration. Mouiller avec le bouillon au safran. Cuire doucement 10 minutes.

Soupe de fraises et tomates au vinaigre Balsamique (Lycée Sainte Thérèse)

Recette pour 1 litre (8 personnes) :

Fraises mûres à point :	1 kg
Tomates mondées :	250 g
Echalote :	1 pièce
Beurre :	50 g
Quelques feuilles de menthe	
Vinaigre balsamique :	2 c à soupe
Sucre :	2 c à soupe
Et le jus d'un 1/2 citron	

Coupez les fraises en deux et déposez-les dans un mixeur.

Ajoutez le jus de citron et le sucre.

Ciseler les échalotes et les faire suer avec le beurre. Rajouter les tomates.

Rajouter la mixture aux fraises.

Mixez le tout jusqu'à consistance veloutée (ajoutez un peu d'eau si nécessaire).

Ajoutez quelques feuilles de menthe et le vinaigre balsamique. Réservez au frais.

Velouté de poireau fumé (Lycée Occitanie)

Servi froid ce potage salé vous surprendra par son goût délicatement fumé, associé à l'onctuosité de la pomme de terre.

Recette pour 1 L :

Poireaux :	300 g
Huile d'Olive :	1 c à soupe
Poitrine fumée ou jambon fumé :	20 g
Pommes de terre :	200 g
Lait :	100 ml
Beurre :	10 g
Sel poivre	

Trier, laver soigneusement les poireaux et les colorer vivement avec de la poitrine fumée (non découennée et non blanchie) avec un soupçon d'huile d'olive ; poivrer les éléments.

Ajouter les pommes de terre épluchées, lavées et coupées en gros cubes.

Mouiller à petite hauteur avec de l'eau froide

Cuire 30 minutes à petits bouillons ; ôter la poitrine et mixer finement. Rectifier la consistance avec le lait froid. (NB : ajouter le lait en fin de cuisson) ; assaisonner modérément (sel de la poitrine).

La poitrine fumée peut être détaillée en lardons et ajoutée à part tout comme le jambon fumé.

Beurrer le potage pour plus d'onctuosité.

Ajouter la ricotta et cuire 5 minutes. Mixer au robot.

Mettre à point (cad : rectifier la consistance, la couleur l'assaisonnement). Réserver au Froid.

Dressage et Finition : Dresser dans des verrines, des rapiers ou bols individuels. Julienne* de citron confit en finition.

Possibilité de prévoir une tuile en finition.

Nb : Possibilité de remplacer la ricotta par du fromage de chèvre frais, du mascarpone, du Saint Moret ou du fromage blanc.

La qualité du bouillon de légumes est déterminante.

Pensez à préparer votre soupe glacée la veille pour le lendemain. Pensez à finir le mixage au robot à la vitesse maximum.

*Brunoise : petits dés réguliers de 2 à 3 mm de section

*Julienne : Longs filaments de légumes (exemple carottes râpées).