

Association des Amis du Jardin de Sasnières

Recette de la soupe élue par le jury grand public et par le jury professionnel dans la catégorie « Jeune Marmiton », équipe de Louis et Antonin

Recette de l'amie mollette

Pour 6 personnes :

- 400 g d'endive
- 400 g de pomme de terre
- 150 g de poireaux
- 100 g de Mimolette râpée
- 50 g de beurre
- 1,5 litres de bouillon de volaille
- 40 cl de crème fraîche
- 2 oranges pressées
- 1 gros oignon
- muscade, sel et poivre
- Laver les endives et les poireaux

Eplucher l'oignon et les pommes de terre

Retirer la feuille extérieure.

Evider la base des endives pour retirer l'amertume

Emincer grossièrement les endives, les poireaux et l'oignon

Faire fondre le beurre dans une casserole à feu vif

Ajouter les oignons, poireaux et endives émincées

Laisser fondre jusqu'à ce que les légumes soient colorés

Ajouter le bouillon, le jus d'orange et les pommes de terre

Râper un peu de noix de muscade

Laisser cuire à feu moyen pendant 40 minutes

Mixer le tout de manière à obtenir une crème de légume

Ajouter la crème fraîche et la moitié de la Mimolette râpée

Mélanger le tout énergiquement

Saler et poivrer

Servir chaud et éparpillant sur les bols le reste de la Mimolette râpée



Association des Amis du Jardin de Sasnières – Le Moulin – 41310 Sasnières

Téléphone : 02 54 82 92 34 – Fax : 02 54 82 93 30 – Courriel :

association.jardindesasnieres@wanadoo.fr

Association Loi 1901 - Le Moulin - 41310

Association des Amis du Jardin de Sasnières

Recette de la soupe élue par le jury professionnel dans la catégorie
« Amateur », équipe de Liliane et Martine

SOUPE LORRAINE de Liliane & Martine AU CHOU ET AU LARD

Deux payses, l'une de Verdun, l'autre de Baccarat ont cuisiné cette *soupe lorraine au chou et au lard*, soupe de longue tradition paysanne.

Elle est relativement simple à réaliser et ses ingrédients sont faciles à trouver

1°) Tremper des haricots dans de l'eau froide pendant 12 heures et les égoutter

2°) Faire cuire ces haricots avec un morceau de lard (ou des lardons) dans une marmite remplie de 3 l d'eau froide. Porter à ébullition puis laisser cuire à frémissement doux durant 1 heure

3°) Laver puis **découper les légumes en petits morceaux*** : chou, carottes, navets, oignons et poireaux.

4°) Ajouter ces légumes ainsi que de l'ail dans la marmite et laisser cuire 1h 30

5°) Couper les pommes de terre en 2 et les mettre dans la marmite 30 minutes supplémentaires

6°) Faire bien frire les lardons et réserver la graisse dans la poêle

7°) Mélanger les lardons et le lard découpé aux légumes

8°) Saler et poivrer à convenance mais attention le lard est salé....

Vous pouvez servir en garnissant les assiettes creuses de fine tranches de pain grillé ou de petits croûtons grillés aillés ou non et de *blancs de poireaux frits** dans la graisse des lardons*

Ingrédients utilisés (pour 4 personnes)

300 g de lard maigre salé et fumé et 125g de lardons

100 g de haricots blancs et 100 g de haricots rouges

1 chou vert

1 poireau

4 pommes de terre

2 carottes

2 navets

2 oignons

4 gousses d'ail

sel

poivre

12 tranches fines de pain grillé ou des croûtons aillés ou non

Temps de préparation 30 minutes

Temps de cuisson 3 heures Coût < 20 € y compris la Dépense Energétique de la cuisson

*Normalement non moulinsés, mais exceptionnellement mixés lors de la journée de la soupe à SASNIERES, pour cause de petit bol.... **Les Blancs de poireaux frits aussi au beurre ou à la

margarine peuvent être ajoutés à toutes les soupes de légumes et leur donnent une touche particulière. A noter que le lard est un ingrédient de base de la cuisine lorraine qu'il soit salé ou/et fumé, +ou - gras, apportant toute sa saveur aux pommes de terre, aux omelettes ou aux soupes



Association des Amis du Jardin de Sasnières – Le Moulin – 41310 Sasnières

Téléphone : 02 54 82 92 34 – Fax : 02 54 82 93 30 – Courriel :

association.jardindesasnieres@wanadoo.fr

Association Loi 1901 - Le Moulin - 41310

Association des Amis du Jardin de Sasnières

Recette de la soupe élue par le jury professionnel en tant que « Prix spécial », équipe des Frisées Légumes

Ingrédients:

400g de betteraves cuites
200g de pommes de terre
100g d'oignons
10 cL de lait (très très frais, c'est encore meilleur!)
1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin
Sel, Poivre

Pour cuire les betteraves:

Commencez par les brosser sous l'eau pour retirer la terre (si, comme nous, vous n'avez pas les outils, commencez par retirer à la main le plus gros et une vieille brosse à dents aidera à retirer la fin...)

Mettez dans une casserole les betteraves et recouvrez d'eau salée (vous pouvez aller la chercher à la mer mais le plus efficace est de rajouter du sel à l'eau du robinet ;))

Laissez cuire 2h30 (et ouvrez grand les fenêtres, la betterave, ça ne sent pas très bon...)

Pour tester la cuisson des betteraves:

- Ne percez SURTOUT PAS avec un couteau (oui, nous avons fait l'erreur la première fois...)
- Frottez la peau de la betterave: si elle part facilement, la betterave est cuite !

Rentrons dans le vif du sujet: LA SOUPE !

Commencez par faire revenir les oignons dans l'huile dans votre casserole (Miam, ça sent bon!)

Rajoutez les betteraves & les pommes de terre épluchées et coupées en gros dés

Recouvrez d'eau et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites (la technique du couteau fonctionne très bien par contre ici !)

Mixez, mixez (allez, encore un effort, ça doit donner une belle texture bien lisse à la fin) !

Rajoutez le lait et remixez un petit coup!

Salez, poivrez et surtout REGALEZ VOUS !

Si vous préférez une soupe plus liquide, rajoutez simplement un peu d'eau.

Et pour une soupe plus rose, un peu de lait ou de crème ;))

NB : bon en gros... pour éviter de passer 4h derrière les fourneaux, Les Frisées vous conseillent d'embaucher un stagiaire sympa et motivé :) tout comme le notre !! ;)



Association des Amis du Jardin de Sasnières – Le Moulin – 41310 Sasnières
Téléphone : 02 54 82 92 34 – Fax : 02 54 82 93 30 – Courriel :
association.jardindesasnieres@wanadoo.fr

Association Loi 1901 - Le Moulin - 41310