



DES SOUPES D UNE “VIEILLE CHOUETTE” POUR SON “VIEUX HIBOU”

Vous allez trouver ici une liste des “soupes”, “potages” ou “consommés” divers , froids ou chauds dont vous pourrez trouver les recettes détaillées sur le site . Toutes ne sont pas en ligne quand elles ne sont pas encore suffisamment “figolées” pour y figurer . Je me ferais un plaisir de vous les envoyer par mail à votre demande aussitôt que possible .

Pour faciliter vos recherches je mets devant chaque recette un sigle qui vous dira :

RECETTES A CONSOMMER

F froid ou meilleur froid **F C** : bon froid ou chaud **C** chaud ou meilleur chaud

- F C** BETTERAVES EN POTAGE
- F** BETTERAVES EN SOUPE GLACÉE MENTHE DESSERT
- C** BOUDINADE AUX CHAPONS FRITS
- C** BOUDINADE ET PÂTES AVOINE
- F C** BOUILLON S de LVC
- C** BOUILLON AULX ET BALLEES DE FUSILS
- C** BOUILLON CAROTTES PANAIS AU FROMAGE FRAIS
- C** BOUILLON D AIL AU FROMAGE
- C** BOUILLON DE POULE AUX RAVIOLES
- C** BOUILLON DU TESSOU A LA POLENTA
- C** BOUILLON GRAS AUX CHEVEUX D ANGES
- C** BOUILLON GRAS AUX PIOMBINI
- C** BOUILLON LARDONS ET CRÊPES
- C** CAPPUCINO DE VOLAILLE
- C** CHABROT D ANTAN
- C** CHOUETTE CACA VERTE
- C** CHOUETTE CRÈME DE POURPIER
- C** CHOUETTE POTAGE CHOUX ROUGES L VC
- F C** CHOUETTE VELOUTE CITROUILLE DE TOINETTE
- C** CONSOMME BROCHET CROÛTES A LA CRÈME
- F C** CONSOMMÉ 3 PATATES
- F** CONSOMME À LA FLEUR DE MAUVE
- C** CONSOMMÉ À LA TORTUE
- C** CONSOMME AIGLEFIN ET CROÛTONS
- C** CONSOMME AU PAIN GRILLE
- C** CONSOMME AUX CRÊPES
- F** CONSOMME COURGETTES GLACE
- C** CONSOMME CROSNES CROÛTES AU CHÈVRE
- F C** CONSOMME D'ASPERGES ET COURGETTES
- F C** CONSOMME DE BETTERAVES
- C** CONSOMME HARICOTS VERTS CROÛTONS AUX NOIX

- F** CONSOMME HERBES GLACE ET TOMATES
- C** CONSOMME LÉGUMES JAUNES
- C** CONSOMME LÉGUMES POIS CORNES
- F C** CRÈME AUX HERBES
- F** CRÈME CAROTTES GLACÉE MARBRÉE
- C** CRÈME D AIL
- C** CRÈME DE CARDES ET ROQUETTE AUX BEUREKS
- F** CRÈME DE CAROTTES GLACÉE
- F** CRÈME DE CÉLERI GLACÉE
- F C** CRÈME DE CHÂTAIGNES
- F C** CRÈME DE CHOUX FLEURS
- F C** CRÈME DE COURGE
- F C** CRÈME DE DOUCETTE
- F C** CRÈME DE LÉGUMES ANCIENS
- F C** CRÈME DE LÉGUMES BLANCS
- F** CRÈME DE PRADELETS
- F** CRÈME LÉGUME GLACÉE CROÛTONS
- C** CRÈME LÉGUMES EN DEUX SERVICES
- C** CRÈME MARBRÉE FENOUIL TOMATES
- F C** CRÈME TOMATES POIVRONS AUX PIGNONS
- C** DES TOURINS
- C** GARBURE
- F** GASPACHO DE MELON ET TOMATE JAUNE
- F** GASPACHO L VC
- F** GASPACHO AUX HUÎTRES
- F** GASPACHO CAROTTES LARDONS MAIS
- F** GASPACHO POURPIER TOMATES VERTES ET SHIZO
- F** GASPACHO TOMATES BASILIC
- F** GASPACHO VERT AUX NIGELLES
- F** GASPACHO VERT COURGETTES AMANDES
- F** GASPACHO GLACE À LA TOMATE, CHÈVRE, HUILE D'OLIVE
- C** GOULASCH L V C
- C** GRATIN DE BOULINADE
- C** LA SOUPE AU POTIMARRON ET MORBIER
- C** LAMIER MOUTARDE CAROTTES SAUVAGES
- C** MINISTRONE AU PISTOU
- F C** MISO SOUP
- F** MOUSSE BETTERAVE ET BAIES DES HAIES
- C** PANADE A LA ROQUETTE
- C** PANADE DE TOMATE
- C** PANADE LARDON ROQUEFORT
- C** PAYSANNE POMMES DE TERRE OIGNONS
- C** POT AU FEU ET SON VERMICELLE
- F C** POTAGE AVOCAT POTIRON
- F C** POTAGE AZÉROLES PISTILS HÉMÉROCALES
- F C** POTAGE BLANC NAVET CÉLERI PANAIS

- C POTAGE CÉLERI TOMATES
- FC POTAGE DOUX AUX VIEUX LÉGUMES
- C POTAGE DU JARDIN
- FC POTAGE DU JEUDI
- C POTAGE DU TESSOU SEQUET
- C POTAGE FANES RADIS
- FC POTAGE HÉLIANTHIS GINGEMBRE
- C POTAGE LÉGUMES ESTRAGON
- F POTAGE LÉGUMES FEUILLES CITRONNIER
- C POTAGE LÉGUMES PAYSANNE
- C POTAGE LÉGUMES NOIX DE MUSCADE
- FC POTAGE PANAIS GINGEMBRE
- C POTAGE PATATES DOUCES BROUTES CHOUX
- FC POTAGE POTIMARRON CAROTTES
- C POTAGE TOMATE OIGNONS CONFITS
- C POTIMARRON QUI EN A SOUPÉ
- C QUENELLES EN NAGE DE LÉGUMES
- C SOUPA DE PETITS VIOLETS L VC
- C SOUPE 2 TOMATES ET DAIKON
- C SOUPE 3 CHOUX
- C SOUPE 3 PARFUMS
- C SOUPE 4 CHOUX SAUCISSE CHOUX
- FC SOUPE À LA TOMATE ET À L'ORANGE
- C SOUPE AU CHOUX GRENIER MÉDOCAIN
- C SOUPE AU PAPET AUX OEUFS
- C SOUPE AUX BETTES ET CHOUX
- C SOUPE AUX HERBES
- C SOUPE AUX HERBES DU BERGER
- C SOUPE AUX LÉGUMES ET FLANS AUX HERBES
- C SOUPE AUX OEUFS
- C SOUPE AUX ORTIES 1
- F SOUPE AUX ORTIES 2
- C SOUPE AUX PISSENLITS
- C SOUPE AUX SALADES SAUVAGES
- FC SOUPE BLANCHE PANAIS ANIS
- C SOUPE CAMPAGNARDE
- C SOUPE CAROTTES COURGES POMMES HARICOTS
- C SOUPE CHILI CRÉMÉE
- C SOUPE CHINOISE
- C SOUPE CHOUX FROMAGES
- C SOUPE COUENNES CHOUX AU RIZ
- FC SOUPE CRABE
- C SOUPE CRÉMÉE AUX LARDONS
- C SOUPE DE BROUTES DE CHOUX AU MENTASTRE
- C SOUPE DE CAROTTES ET DE POIS CHICHES ORIENTALE
- F SOUPE DE CHAMPAGNE

- C SOUPE DE CONCOMBRE
- F SOUPE DE COURGETTE À LA BANANE
- C SOUPE DE FEVETTES AUX HERBES
- F C SOUPE DE FONDS D ARTICHAUTS
- F SOUPE DE FRAISES
- C SOUPE DE LAITUE SAUVAGE
- F C SOUPE DE LENTILLES
- C SOUPE DE MAÏS AU CHORIZO ET CORIANDRE
- C SOUPE DE MOUTARDE BLANCHE FRAÎCHE
- F C SOUPE DE POTIRON AUX MOULES
- F SOUPE À LA TOMATE ET À L'ORANGE
- C SOUPE AU CHOUX GRENIER MÉDOC AIN
- C SOUPE DU PAPET AUX OEUFS
- C SOUPE AUX BETTES ET CHOUX SAUVAGE
- C SOUPE AUX HERBES
- C SOUPE AUX HERBES DU BERGER
- F C SOUPE AUX PALOURDES
- C SOUPE CHOUX FROMAGES
- F SOUPE DE PASTÈQUE
- F C SOUPE DE POTIRON OU DE CITROUILLE
- C SOUPE DE RAIE AUX HERBES
- F SOUPE DE SEMOULE AU CURAÇAO
- C SOUPE DE TOMATES AUX OEUFS
- C SOUPE FAYOTS AUX HERBES
- F C SOUPE LÉGUMES NOUVEAUX
- C SOUPE LISERONS D'EAU
- C SOUPE LOTTE RUTABAGA NAVET
- C SOUPE NOIRE
- F C SOUPES ORTIES ET PISSENLITS 2
- C SOUPE PAIN AIL TESSOU DE ROSETTE
- C SOUPE PAYSE AUX OEUFS
- F et C SOUPE PERSIL ET MOULES BEIGNETS CREVETTES
- C SOUPE POIS CASSÉS LARDONS SS SEL
- C SOUPE PISSENLIT POIS CHICHES
- C SOUPE RAIE ET MOULES
- C SOUPE ROSE LENTILLES CORAIL NAVET BLANC
- C SOUPE RUSTIQUE ET SON CAOULET
- C SOUPE RUTABAGA CÉLERI FROMAGE SEC
- F C SOUPE SUCRÉE POTIMARRON
- C SOUPE THAÏS PÂTES PATATES DOUCES COURGETTES
- C SOUPE THAÏE ÉPICÉE AU POULET ET AUX CREVETTES
- C SOUPE TOMATES AUX OEUFS
- C SOUPE TOMATES FÈVES
- F C SOUPE VERTE
- C SOUPE WON-TON AUX RAVIOLIS DE BOEUF ET CREVETTES
- C SOUPER AUX COUENNES CONFITES

- F** et **C** SOUPER VERT A LA COURGETTE
- F C** SOUPES
- C** SOUPES HONGROISES
- F C** SOUPES SAUVAGES
- C** SOUPIOTE AUX AULX BETTES ET OEUFS
- C** SOUPIOTE AUX BETTES ET OEUFS
- C** TOURIN A LA MOELLE DE BOEUF
- C** TOURIN BLANC
- C** TOURIN CÉLERI SAUVAGE TOMATES
- C** TOURIN D AIL AU FROMAGE
- C** TOURIN DE LAPIN PERSIL ET AIL
- C** TOURIN DE TOMATES
- C** TOURIN FANES FÈVES MOUTARDE LAMPSANNES
- C** TOURIN FROMAGEON PISSENLITS TESSOU
- C** TOURIN MILLET PAT DOUCES
- C** TOURIN OIGNONS LIVÈCHE HÉMÉROCALLES
- C** TOURIN POUSSÉS TENDRES ET COUENNES
- C** TOURIN TESSOU ET SES COPAINS
- C** TOURIN TOMATÉ AUX PÉTALES DE SOUCIS
- C** TOURIN TOMATES À LA QUINOA
- C** TOURIN TOMATES PIMENTS
- F** et **C** UN SOUPER DE JARDINIER
- F** VELOUTE GLACE AUX 3 RACINES
- C** VELOUTE 4 HERBES QUENELLE BREBIS
- F** VELOUTE COURGETTES CORNICHON ET SON FRAICHET
- F C** VELOUTÉ ARTICHAUT
- F C** VELOUTE BETTERAVES ET FINES HERBES
- F** VELOUTE BRÉSILIEU BANANES
- F C** VELOUTE CAROTTES GINGEMBRE
- F C** VELOUTE CAROTTES AU MIEL
- F C** VELOUTE CAROTTES POTIMARRONS
- F C** VELOUTE COURGETTES AUX NOISETTES
- C** VELOUTÉ CREVETTES AUX FÈVES
- C** VELOUTE D OSEILLE CROÛTONS CHAUDS DE CHÈVRE
- F** VELOUTE D'AVOCAT À L'ORANGE SANGUINE
- F** VELOUTE DE CAROTTES AU MIEL
- F** VELOUTE DE CAROTTES AUX NOISETTES
- C** VELOUTE DE CAROTTES CROÛTES CRÉMÉES
- F** VELOUTE DE CAROTTES GLACE
- C** VELOUTE DE CHÂTAIGNES
- C** VELOUTE DE CHÂTAIGNES AUX HERBES
- C** VELOUTE AUX MOULES
- F C** VELOUTE DE MOURON BLANC
- C** VELOUTÉ DE POTIRON ET LANGUETTES DE COMTÉ
- C** VELOUTE DE POURPIER
- C** VELOUTE DE ROUGETS ET CREVETTES

- F** VELOUTE FROID DE COURGETTES A LA FETA.
- F** VELOUTÉ GLACÉ À L'AVOCAT ET AU PAMPLEMOUSSE
- F** VELOUTE GLACE BETTERAVE CROÛTONS ALHETS
- C** VELOUTÉ NOIR ET BLANC AUBERGINES FROMAGEON OLIVES
- F C** VELOUTE POTIRON COURGETTES
- F** VELOUTE ROQUETTE AUX AMANDES

DES TRUCS EN PLUS

CROÛTONS CHOUX ALLÉGÉS
CROÛSTETS AL ALH
DES CROÛTONS DE TOURIN

NOTES DIÉTÉTIQUES

Comme toujours ces bonnes choses peuvent présenter des “interdits” pour nos amis “sans gluten”, “sans gras” ou “sans sucre”

Pour les “sans sel” vous le savez , en principe il n’y en a pas . Je pars du principe que chacun pourra en rajouter en fin de cuisson . Dans tous les cas, le sel en début de cuisson “durcit” viande ou légume . Donc pas de problème pour eux : on en a pas mis .

Sur certaines fiches plus anciennes il y a parfois écrit : “sel ???” . Vous ferez comme d’habitude vous vous abstenrez si c’est le cas et tout ira bien !

Toujours vous aurez vos notes diététiques habituelles avec dans la mesure du possible les “remplaçants” pour les cas de chacun

Et comme toujours quand ce ne sera pas pareil ... :

ON FERA CA KOI KON POURA AVE CA KOI KON ORA