



SOUPE CRUE ET FROIDE DE TOMATES ET PASTÈQUE

Hier soir, j'ai organisé un atelier autour des petits-déjeuners et collations. Nous avons décliné le thème en version salée, en version douce et sucrée... Et même si la problématique autour de ce repas semble au départ complexe, l'échange de points de vue et de recettes au cours de l'atelier s'est avéré très intéressant et enrichissant. Parmi les recettes gourmandes qui étaient au rendez-vous, je voulais partager avec toi cette petite soupe froide de tomates et pastèque, parce que c'est carrément ce dont on a envie par ce magnifique temps.

Attention, cette recette est très (trop) facile, tu risques de l'adopter et d'en abuser jusqu'à l'arrivée des premières courges !

Pour 4 personnes (un gros bol chacun) :

1 kg de tomates

1/2 pastèque

1 botte de menthe

Huile d'olive

Fleur de sel

Détaille grossièrement et mixe au blender la pastèque en réservant une tranche et les tomates en en gardant une (si elles ne sont pas trop grosses, sinon, 1/2). Détaille en cubes la tomate et la tranche de pastèque réservées. Verse la soupe dans les bols, ajoute un filet d'huile d'olive, un peu de fleur de sel, quelques feuilles de menthe et les cubes de pastèque et de tomate.

En discutant hier soir, on se disait que cette petite recette serait parfaite pour une collation. Ou pourquoi pas en entrée estivale... Les variations sont nombreuses. On peut aussi imaginer de varier les légumes... Si tu expérimentes d'autres variantes, n'hésite pas à partager tes trucs dans les commentaires !

Bel été !



LA SOUPE CRUE : LE LUNCH IDÉAL !

Si comme moi tu n'es pas très organisé, que tu ne réfléchis pas à tes menus à l'avance et qu'il t'arrive parfois d'acheter trop de légumes, tu vas adorer la soupe crue. C'est le vide-frigo idéal ! Et en plus, elle sera parfaite à l'heure du lunch, si tu n'as pas beaucoup de temps le matin pour préparer ton pique-nique... En quelques minutes seulement, tu auras la garantie d'un lunch délicieux et plein de vitamines qu'il n'est même pas nécessaire de réchauffer ! Tu peux aussi en préparer pour l'apéro, en plus petite quantité. La petite touche fraîche est toujours très appréciable.

Tu te souviens, je t'avais déjà parlé de soupe crue [ici](#), mais il s'agissait de la version d'hiver, sur laquelle on versait de l'eau chaude...

Ce qui est très pratique, c'est que tu peux utiliser les légumes que tu souhaites. Du coup, ta soupe aura toujours un goût différent et aussi, tu peux varier la petite garniture que tu vas ajouter par-dessus. Tu le sais, en alimentation vivante, il faut mâcher, beaucoup et longtemps. Mais comme il est plus difficile de mâcher de la soupe qu'une salade, la solution est de préparer un accompagnement cru qui t'obligera d'actionner tes mâchoires. Ici, j'ai préparé une petite salade de tomates et algues réhydratées, une autre fois, j'ai mis des graines germées, ou bien une petite crème de noix de cajou ou encore un petit tartare d'algues aux herbes fraîches... Tu peux changer d'algues, d'herbes... Les possibilités sont multiples et variées et de nouveau, ça peut vraiment tout changer. Ouh, je t'entends d'ici, tu te dis : « moi, j'aime pas les algues, ça pue la mer et c'est gluant ». Hé bien détrompe-toi. Si je te disais que même le complément alimentaire en mange !! Oui, c'est la meilleure garantie du monde, on est bien d'accord. Au début du bout des dents, et maintenant, te dire qu'il en réclame serait te mentir mais il en mange vraiment. Ce petit côté salé et iodé est vraiment très agréable et sans cela, j'ai tendance à trouver que la soupe est monotone. Mais c'est parce que je veux toujours du fignolage probablement !

Les ingrédients pour un bon litre de soupe :

1 courgette ou 1 concombre ou les deux (tout dépend quelle quantité tu souhaites préparer, mais les

deux vont très bien ensemble)

1 avocat

1 botte d'herbes (j'ai utilisé du basilic, mais avec de la coriandre ou de la menthe, c'est succulent aussi)

1 ou 2 tiges de céleri branche

1 citron

Quelques feuilles de bettes (ou de la salade, c'est délicieux par exemple avec de la romaine)

1 pincée de fleur de sel

Tu mixes le tout ensemble, tu ajoutes de l'eau selon le résultat souhaité et c'est prêt ! L'avocat donne une consistance très veloutée et crémeuse à la préparation. De plus, c'est l'un des oléagineux les plus nourrissants.

Idées de « topings » :

Salade d'algues aux herbes :

1 botte d'herbes de ton choix

1 poignée d'algues de ton choix que tu réhydrates 10 minutes

Tu détailles le tout en petit morceau, tu mélanges et tu ajoutes le tamari et un filet d'huile d'olive. Tu en poses deux ou trois cuillères à café sur la soupe. En plus, tu peux ajouter une demi tomate coupée en petits dés... ou, comme sur la photo, des petits morceaux d'asperges à peine décrudies au cuiseur vapeur (7 minutes de cuisson). Par dessus, j'ai ajouté des pistaches concassées pour donner du croquant.



Crème de cajous aux algues et tomates :

1 poignée de noix de cajou trempées au minimum pendant 6 heures

2 c à c de tahin

1 c à c de tamari

2 c à s d'huile d'olive

Un peu d'eau

15 spaghettis de mer réhydratés 10 minutes

1/2 tomate fraîche

Tu mixes tous les ingrédients : tu commences par les cajous car elles doivent être mixées très finement avec le tahin, et puis, tu ajoutes les autres ingrédients que tu mixes grossièrement (avec la fonction « pulse »). J'adore la consistance des spaghettis de mer et avec la crème de cajou, ça donne super bien !

Cette fois, ça y est, on profite de l'été !



LA SOUPE CRUE – LA SOLUTION POUR DES MIDIS SAVOUREUX

Je suis sur le point de te dévoiler la solution idéale pour te préparer rapidement une petite soupe savoureuse et hyper vitaminée. Prêt ? Comme je te l'ai déjà parfois expliqué, j'aime déguster des breuvages chauds une fois que l'hiver s'annonce. Je trouve ça plus réconfortant. Je bois régulièrement de la soupe, mais je déteste la monotonie et souvent, je bois la même soupe toute la semaine, car ma famille ressent une souffrance extrême rien qu'à la vue du bol. Il est compliqué de réaliser de petites quantités (je pourrais couper les légumes en deux, mais alors, ils perdent leur vitamine, ce n'est pas l'idéal). Alors, la solution, c'est de réaliser des soupes crues.

Rien de plus simple, c'est un peu le smoothie d'hiver. Prêt en quelques minutes et tu peux varier les plaisirs tous les jours. Tu blendes tous les ingrédients et tu ajoutes de l'eau bouillante dans ton assiette. Je te conseille de ne pas ajouter l'eau bouillante dans le blender, car si tu en as préparé une quantité trop importante, il est plus facile de la réutiliser ensuite. C'est d'ailleurs ce que je te conseille de faire pour ton lunch : tu prépares ta soupe froide que tu emportes dans un récipient fermé et une fois sur place, il ne te reste qu'à ajouter l'eau chaude et le tour est joué.

Pour cette soupe, voici les ingrédients utilisés :

- 1 poignée d'épinards (ou tout autre légume à feuille)
- 1 poignée de pourpier d'hiver (tu peux prendre n'importe quelle autre herbe : coriandre, roquette, cresson...)
- 2 branches de chou kale (sans les tiges)
- 1 petite courgette
- 1/2 avocat
- le jus d'un citron vert
- 1 poignée de graines germées au choix

Passer tous les ingrédients au blender. Faire chauffer l'eau dans la bouilloire. Placer la quantité de

soupe que tu veux dans une assiette creuse et recouvrir d'eau en fonction de la consistance souhaitée. Tu peux choisir de saler directement au moment de mixer, mais comme je préfère varier les méthodes, je réserve cette étape juste avant de servir.

Pour le service : un trait d'une huile au choix, quelques graines germées et un salant (gomasio, tamari, sel de l'Himalaya...).

Alors ? Ne sont-ils pas savoureux tes midis ?



LA SOUPE RÉCONFORTANTE – POTIMARRON ET CAROTTES

On le sent, l'automne est bien installé avec ses journées qui raccourcissent, ses arbres qui se dénudent et l'envie de se réchauffer avec une bonne petite soupe. L'été, je prépare la version crue, mais quand le froid arrive, je sirote volontiers un breuvage chaud et réconfortant. Je n'aime pas boire plusieurs jours de suite la même soupe, je m'y colle donc assez régulièrement et de préférence en un temps record car c'est l'un de mes aliments de base. Le mode de préparation est toujours le même : je nettoie mes légumes, les coupe grossièrement, les place dans le cuiseur vapeur et les mixe au blender. La cuisson au cuiseur vapeur ne nécessitant aucune surveillance, j'en profite pour cuisiner d'autres choses ou carrément pour m'installer avec un bon bouquin au coin du feu. Ma soupe s'autogère !

J'aime bien choisir les légumes en fonction de leur couleur. Je serai ravie de déguster ce concentré de vitamines d'une couleur orange flash, résultat du mélange de légumes exclusivement orange, mais jamais je ne mélangerai en quantité égale des carottes et des légumes verts, ça te donne une mixture brunâtre très peu appétissante. La chromie de ma soupe est donc capitale.

L'intérêt de ce billet ne réside aucunement dans la recette, simplissime et très connue, mais plutôt dans le mode de préparation de tout type de soupe. Une fois que tu reproduis toujours les mêmes

gestes, ça devient un réflexe et ça te facilite la tâche en cuisine.

Les ingrédients pour un litre de soupe :

1/2 potimarron

6 carottes

1 c à c de bouillon Morga (kessako ? tu me diras... Il s'agit d'un bouillon de légumes bio que tu trouves dans tous les magasins bio)

un peu d'eau (je reprends l'eau dans le collecteur de mon cuiseur vapeur, comme ça, je récupère les vitamines parties avec la cuisson)



Coupe ton potimarron en deux, enlève les pépins et détaille-le en gros quartiers. Je n'enlève pas la peau du potimarron, tâche beaucoup trop fastidieuse et qui prendrait trop de temps, ça me découragerait de manger du potimarron et n'oublie pas que mon bouquin m'attend dans un canapé tout chaud. Du coup, je le prends bio et je le passe sous l'eau évidemment. Pour les carottes, c'est pareil, je ne les pèle jamais. Je les lave et les coupe en 4 dans le sens de la largeur, ce qui va plus vite que les rondelles qui s'enfuient toujours à l'autre bout de la cuisine. Je place tous ces bons légumes dans le cuiseur vapeur pour 20 minutes de cuisson, mais tout dépend des appareils... Ensuite, je mixe le tout pendant une minute au blender. Je ne suis pas fan des morceaux, le résultat doit être onctueux. Et avec ces

deux légumes en particulier, c'est encore mieux qu'un smoothie !

Les soirs de fête, tu peux ajouter du lait de coco, de la crème de soja ou de tout autre végétal, concasser des noix et noisettes pour garnir et un filet d'huile de ton choix (noisette ou noix se mariera très bien avec les noix concassées) ou encore avec des graines de courge assorties de l'huile de pépin de courge. Tu vois, avec une seule soupe, les manières de servir sont multiples. Je déteste la routine !

Quelle est ta couleur de soupe préférée ?