

UN ÉVÉNEMENT DU CENTRE
COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

CONCOURS DE SOUPE 2022



LES RECETTES
DE LA 6^{ÈME} ÉDITION

SOMMAIRE

- 4 Douceur d'automne
- 5 La Goussetais
- 6 Les couleurs d'automne
- 7 Saveurs d'automne
- 8 La Potinut
- 9 Soupe à l'alsacienne « griess »
- 10 Velouté de champi(gn)ons
- 11 La soup'allégée
- 12 Réchauffe cœur
- 13 Soupe régionale version pouet-pouet
- 14 Soupe au chou vert (à la marmite norvégienne)
- 15 Découverte de la marmite norvégienne

CONSERVER VOS SOUPES

Une soupe fraîche, sans œufs ni crème fraîche, se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur. Avec œufs ou crème, consommez votre soupe sous 48h.

Pour la conserver plus longtemps, vous pouvez congeler vos bocaux de soupe et les consommer jusqu'à 3 mois.

Vous pouvez également stériliser vos bocaux, à stocker dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière.

PARTAGE, CONVIVIALITÉ ET CUISINE DE SAISON

Nous sommes ravis de vous retrouver autour d'une dégustation pour notre 6^{ème} édition du concours de soupe.

À sa création en 2017, notre objectif était de vous proposer un événement convivial et familial tout en vous encourageant à consommer local, de saison et à éviter le gaspillage alimentaire.

Cette année, le concours s'inscrit dans un partenariat avec le festival Graines d'Automne lors de son « week-end du milieu ». Une belle occasion de croiser les publics, de créer du lien et d'animer le territoire grâce à la synergie des acteurs locaux.

Retrouvez, au fil des pages de ce livret, les recettes présentées par les participants qui vous donneront de nouvelles idées pour cuisiner de saison et raviront vos papilles.

Nous remercions grandement les cuisinières et cuisiniers de cette édition pour leur participation et leur créativité !

Bonne dégustation !

Brigitte BOURSEAU
Adjointe déléguée à l'action sociale
et aux solidarités

DOUCEUR D'AUTOMNE

Équipe : Les mangeurs de graines

Ingrédients

Pour 4 litres

500g de potiron
500g de butternut
500g de pommes de terre
300g de carottes
1 conserve de champignons forestiers (225g net égoutté)
2 oignons
3 gousses d'ail
Huile (d'olive ou autre)
Bouillon de légumes
Sel
Aromates (thym, laurier, romarin)
Option : noisettes et/ou pignons de pin

Recette

Faire dorer, dans le fond d'une marmite, les oignons avec un peu d'huile d'olive, puis l'ail, les carottes et enfin les champignons, le tout coupé finement.

Vider, éplucher et couper le potiron, le butternut et les pommes de terre.

Les ajouter dans la marmite avec le bouillon et les aromates. Recouvrir d'eau chaude.

Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 30 minutes : un couteau doit s'enfoncer sans résistance dans les pommes de terre et les courges.

Retirer du feu et mixer la soupe.

Option : pour ajouter un peu de croquant, concasser grossièrement les noisettes et faites les griller avec les pignons de pin dans une poêle chaude. Ajouter sur la soupe au moment de servir.

LA GOUSSETAISE

Équipe : Les voisines

La recette est faite pour se l'approprier et la faire évoluer. Le principal est de vous faire plaisir !

Ingrédients

Pour 4 litres

4 butternuts

5 patates douces

4 panais

8 carottes

6 échalotes

Cumin

Sel et poivre

4 cs de crème fraîche

Crème de coco fouettée*

Croûtons aillés**

Un soupçon de joie, d'amour et de plaisir

** Bien refroidir la crème au frigo puis la fouetter au dernier moment comme une chantilly. Elle doit devenir mousseuse et aérienne.*

*** Frotter énergiquement le pain grillé ou les biscottes avec un morceau d'ail coupé en deux.*

Recette

Éplucher et couper les légumes en gros cubes. Couper finement les échalotes.

Faire revenir les échalotes, puis les légumes, dans un fond de beurre (parce qu'avec du beurre, c'est bien meilleur). Remuer régulièrement, il ne faut pas que cela roussisse.

Recouvrir d'eau bouillante, juste au-dessus des légumes.

Laisser mijoter tranquillement dans un gros chaudron. Planter un couteau pour vérifier la cuisson des légumes.

Mixer et goûter. C'est le moment d'assaisonner : ajouter le sel, le poivre et le cumin.

Ajouter quelques cuillères de crème fraîche.

Bien mélanger et servir dans un joli bol aux couleurs automnales. Agrémenter d'un nuage de crème de coco fouettée et de quelques croûtons aillés ou fromagers maison.

LES COULEURS D'AUTOMNE

Équipe : Les goûte ma soupe
(SAVS de Nozay)

Ingrédients

Pour 5 litres

1,5 kg de carottes

4 poireaux

5 oignons

300 g de céleri

400 g de lentilles

20 cl de crème fraîche

Croûtons aillés

Curry

Paprika

Beurre de cacahuètes

Recette

Éplucher, couper et faire suer les légumes.

Recouvrir le tout de 6 litres d'eau.

Ajouter les lentilles et les épices.

Laisser cuire pendant une heure.

Mixer et ajouter la crème fraîche.

Servir avec les croûtons aillés.

SAVEURS D'AUTOMNE

Équipe : Michel URIEN

Ingrédients

Pour 5 litres

1 kg de châtaignes
1 kg de potimarron
1 kg de cèpes
500 g de poireaux
1 kg d'oignons rouges
et jaunes
1 kg de carottes
100 g de poivrons
300 g de rutabaga
300 g de navets

Recette

Faire cuire les châtaignes dans l'eau bouillante et réserver le jus de cuisson.

Éplucher, couper et faire revenir, dans de l'huile de noix, le potimarron, les poireaux, les oignons et les carottes.

Ajouter le poivron, le rutabaga, le navet.

Dans une autre poêle, faire revenir les cèpes dans un peu de beurre et d'huile.

Mélanger le tout, couvrir du jus de cuisson des châtaignes et laisser cuire pendant 45 minutes.

Mixer le tout.

Servir et ajouter les châtaignes en petits morceaux.

LA POTINUT

Équipe : Les Soupières

Ingrédients

Pour 3,5 litres

1 butternut

1 potimarron

1 pomme de terre

2 oignons

2 gousses d'ail

1 morceau de gingembre de 2 cm

20 cl de lait

1 cc de paprika

1 cc de curry

1 cs d'huile d'olive

Sel , poivre

Recette

Peler, émincer et faire dorer les oignons dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, dans un faitout.

Peler et épépiner les courges et la pomme de terre. Couper le tout en gros cubes et les ajouter aux oignons.

Ajouter le gingembre pelé et coupé en lamelles, les gousses d'ail dégermées et coupées en deux, ainsi que les épices.

Couvrir d'eau, saler et poivrer.

Laisser cuire 45 minutes dans un faitout ou 20 à 25 minutes dans un autocuiseur.

Ajouter le lait et mixer au blender.

Servir et déguster.

SOUPE À L'ALSACIENNE GRIESS

Équipe : Épicerie coopérative de Nozay

Ingrédients

Pour 1,5 litres

140g de semoule de blé dur moyenne

100 g de lardons fumés allumettes

1 carotte

1 blanc de poireau

1 gros oignon

1 petite branche de céleri

15 cl de crème fraîche

40 g de beurre

2 cs de fond de volaille en poudre

Sel, poivre

Recette

Peler l'oignon et la carotte, effilez le céleri et nettoyer le poireau. Couper ces ingrédients en brunoise (tout petits dés). Détaillez les lardons en très petits morceaux.

Faites chauffer le beurre dans une cocotte. Faites-y revenir la semoule en remuant jusqu'à ce qu'elle ait une belle couleur dorée. Réservez dans un petit saladier.

Mettre les légumes et les lardons dans la cocotte. Mélanger 5 minutes puis verser 1,5 litre d'eau bouillante et le fond de volaille. Mélanger et porter à ébullition.

Saler et poivron puis couvrir à demi et régler le feu pour laisser frémir 40 minutes.

Verser du bouillon de légumes sur la semoule jusqu'à niveau. Couvrir et laisser poser pendant 10 minutes puis égrener la semoule à la fourchette.

Dans un bol, servir une cuillère de semoule, le bouillon avec les légumes et une cuillère de crème.

VELOUTÉ DE CHAMPI(GN)ONS

Équipe : Nozjardins

Ingrédients

Pour 1,5 litres

2 belles échalotes
500 g de champignons
de Paris*
30 g de maïzena
10 g de beurre
1 cs d'huile
1 cube de bouillon de
volaille
1 litre d'eau
50 ml de crème liquide
Ciboulette
Sel, poivre

** La recette peut aussi se
cuisiner avec des cèpes.*

Recette

Faire revenir les échalotes hachées dans un mélange de beurre et d'huile. Ajouter les champignons émincés (en garder un peu de côté).

Une fois les champignons cuits, ajouter l'eau et le cube de bouillon, la ciboulette ciselée, poivrer, saler et porter à ébullition.

Ajouter la maïzena diluée dans un petit peu d'eau.

Cuire à découvert et à petit frémissement durant 15 minutes.

Passer au blender ou au mixeur en ajoutant la crème liquide.

Couper en petits morceaux les champignons réservés et les ajouter avec le reste de ciboulette.

LA SOUP'ALLEGÉE

Équipe : Owen Léger

Ingrédients

1 kg de courgettes
300 g de pommes de terre
1 oignon
1 gousse d'ail
2 cs d'huile
2 cc de curry
1 L de bouillon
Sel, poivre

Recette

Laver et couper les courgettes et les pommes de terre épluchées en dés. Couper l'oignon grossièrement.

Préparer 1 litre de bouillon de volaille.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Une fois bien chaude, y faire revenir l'oignon et l'ail et saupoudrer de curry. Remuer constamment le temps que l'oignon s'imprègne du curry.

Verser le bouillon et ajouter les pommes de terre. Laisser cuire 5 à 10 minutes puis ajouter les dés de courgette.

Faire cuire pendant 20 minutes (la soupe ne doit pas bouillir). Saler, poivrer.

Mixer, c'est prêt !

RÉCHAUFFE COEUR

Équipe : L'Odysée

Ingrédients

1 kg de viande
10 carottes
2 choux pomme
3 oignons
5 poireaux
4 navets
5 rutabagas
10 pommes de terre
Gros sel

Recette

Faire bouillir la viande.

La faire bouillir une deuxième fois dans une nouvelle eau.

Éplucher, laver et couper l'ensemble des légumes.

Ajouter les légumes et laisser pendant 2h30.

Mixer le tout et servir.

SOUPE RÉGIONALE VERSION POUET-POUET

Équipe : Vita'Ville

Ingrédients

2 butternuts de Nozay
1/2 citrouille de Puceul
3 belles carottes de Vay
1 oignon rouge de Nozay
1 oignon blanc de Vay
Sel de Guérande
Beurre
Piment d'Espelette

Recette

Allons dans nos jardins récolter, dans la brume, quelques branches de laurier, de thym et beaucoup plus de légumes pour une soupe conviviale.

Découper finement les oignons et les faire dorer à la poêle comme en Bretagne : avec du beurre.

Découper les légumes en dés et les plonger dans l'eau bouillante avec les oignons dorés et leurs sucs.

Saler et laisser mijoter, mijoter, mijoter... jusqu'à ce que les murs embaument.

Ajouter le piment d'Espelette en fin de cuisson.

Mixer et déguster.

SOUPE AU CHOU VERT A LA MARMITE NORVÉGIENNE*

Équipe : Du jardin à l'assiette

Ingrédients

Pour 3 litres

40 feuilles de chou
vert

1 gros oignon

5 ou 6 pommes de
terre

Sel, poivre

1 morceau de beurre

** La marmite norvégienne est une caisse isotherme qui permet de prolonger la cuisson dans feu et faire au moins 50 % d'économies.*

Rendez-vous en page suivante pour découvrir comment en fabriquer une.

Recette

Nettoyer le chou et le couper en deux. Préparer les pommes de terre et les couper en deux.

Verser 3 litres d'eau dans un faitout avec un l'oignon et le sel.

Plonger le chou dès la première ébullition puis attendre la deuxième ébullition pour ajouter les pommes de terre. Faire cuire 10 minutes avant de couper le feu.

Déposer le faitout dans la marmite norvégienne et laisser cuire 2 heures minimum.

Mixer le tout. Ajouter poivre et sel si besoin ainsi qu'un morceau de beurre.

LA MARMITE NORVÉGIENNE

pour cuisiner avec moins d'énergie

L'origine du principe de la marmite norvégienne remonte à la nuit des temps. Il s'agit d'une caisse isotherme dans lequel on peut prolonger une cuisson sans feu. Ce procédé permet d'économiser au moins 50 % d'énergie de cuisson.

Pour bien garder la chaleur, la marmite doit être remplie, avec une bonne part de liquide selon les plats.

Comment cuire un plat dans une marmite norvégienne ?

Pour commencer, portez votre plat à ébullition, couvercle fermé. Puis, placez-le aussitôt dans la marmite norvégienne en respectant les précautions d'usage.

Le plat finira alors de cuire tout seul : la durée de cuisson peut aller de 30 minutes, pour certains légumes, à 2 ou 3 heures.

Créer une marmite norvégienne

Le nécessaire :

- » Un récipient : faitout ou cocotte en inox ou en fonte, avec un bon couvercle
- » Un isolant : une vieille doudoune, un vêtement chaud, une couverture...
- » Un contenant : un carton épais, une corbeille à ligne...

Vous pouvez, par exemple, utiliser un grand panier garni de laines ou de couvertures. Vous pourrez alors y nicher la cocotte bien fermée puis la recouvrir d'un pull ou d'un coussin.

Il est possible de fabriquer une marmite norvégienne plus élaborée en utilisant une caisse en bois garnie d'isolant.

On trouve également des plans de « super marmite norvégienne » ou des modèles prêts à l'achat en ligne.

Précautions d'usage

Attention, la marmite norvégienne peut se transformer en nid à microbes. Les bactéries se développant entre 63°C et 10°C, il peut y avoir un risque au-delà de 2 ou 3 heures de cuisson.

Par prudence, reportez brièvement le plat à ébullition à la sortie de la marmite norvégienne et veillez à sa propreté (séchage de l'intérieur après usage...).

Pour aller plus loin :

www.marmite-norvegienne.com



Sylvain CHAZÉ
CAVE DES PIERRES BLEUES
 Sommelier-Conseil
 Route de Vay
 Tél. 02 40 79 41 85
 44170 NOZAY

MAISON
Chénaïs
 ARTISAN CHOCOLATIER DEPUIS 1986
 TREILLIÈRES NOZAY NORT/ERDRE
 02 51 12 17 19 02 28 03 63 66 02 40 93 04 28
 chocolateriechenais.com
 chocolateriechenais@gmail.com

Artisan Boulanger - Pâtisier
Frangéol Maison
 72 AVENUE DE LA MORLIÈRE
 44700 ORVAULT
 02 28 91 60 93
 24 RUE ALEXIS LETOURNEAU
 44170 NOZAY
 02 40 79 48 23

LE SUPER COOL
MARKET

MODE • BIJOUX • CURIOSITÉS • CADEAUX



2 RUE ALEXIS LETOURNEAU À NOZAY / 02 40 51 97 68

Meubles & Cuisines
BRICAUD

gallery
 tendances
 | mobilier & concept |

Route de Vay - 44170 NOZAY
 Tél. 02 40 79 75 32

www.meubles-bricaud.fr

éveil sens
 Institut du beau & BIO

Restaurant Les trois marchands
 1 route d'Abbaretz
 44170 NOZAY
 02 40 79 28 47
 www.les3marchands.fr

magpresse

Aux 4 Saisons
 Artisan Fleuriste - Cadeaux - Jardinier
 22 bis, route de Nantes
 44170 NOZAY
 02 40 79 41 38

Restaurant la Pierre Bleue
 Restaurant la Pierre Bleue
 02 40 79 30 49
 22 RUE ALEXIS LETOURNEAU
 44170 NOZAY
 WWW.RESTAURANTLAPIERREBLEUE.FR
 @RESTAURANT LA PIERRE BLEUE

Dépôt cordonnerie & maroquinerie
 Nettoyage tous articles
 Cérémonie
NOZAY PRESSING
 Location shampooineuse
 Cuir • Tapis
 Blanchisserie
 30 rue Alexis Letourneau à Nozay
 02 40 79 75 26 - f nozaypressingdorothée

maison de la presse

L'Atelier des p'tits soins
 Institut de Beauté
 40 rue Alexis Letourneau
 44170 Nozay
 02.40.79.45.87
 www.latelierdesptitssoins.fr
 Facebook: L'Atelier des p'tits soins nozay

La Bulle
 Librairie

Fleur D'Oranger
 Veronique - Artisan Fleuriste
 34, rue Alexis Letourneau (proche Mairie)
 44170 Nozay - 02 40 51 88 45
 Ouvert du mercredi au samedi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h
 Le dimanche de 10h à 12h30

la trinitaine
 Meilleure Pâtisserie Française
 Fondée en 1955
 le Meilleur du Biscuit
 et des Spécialités de nos Régions
 BOUTIQUE DE NANTES
 4, place Saint-Pierre
 44000 Nantes / Tél. 02 40 20 33 36
 www.latrinitaine.com

Carrefour contact

Horaires d'ouverture :
 du lundi au samedi de 8h00 à 20h00
 et le dimanche de 9h00 à 13h00

CARREFOUR CONTACT NOZAY
 2, rue Marie Curie - 44170 NOZAY - Tél : 02 40 79 40 87

COPRA
 SARL GUERIN & FILS
ELECTROMÉNAGER - IMAGE SON - ART DE LA TABLE
 COPRA
 www.copra.fr
 CUISINE
 www.cuisineplaisir.fr
 28 rue Alexis Letourneau - 44170 NOZAY - Tél. : 02 40 79 43 08