

CONCOURS DE SOUPE 2021

Les recettes de
la 5^{ème} édition



Événement organisé par
le Centre Communal d'Action Sociale

NOZAY
Une volonté pour l'avenir



CONSOMMONS DES PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON !

Après une année blanche, les membres du Centre Communal d'Action Social sont très heureux de vous retrouver pour une 5^{ème} édition du concours de soupe.

Nous avons créé cet événement en 2017 après avoir constaté que nombre de personnes ne cuisinaient pas de légumes frais ou ne savaient pas quoi faire de ce qu'ils recevaient dans leur panier solidaire.

Ce concours de soupe et ce livret nous tiennent à cœur pour donner des idées de recettes et encourager la consommation de légumes frais et de saison.

Un grand merci aux neuf équipes ayant élaboré une recette pour cette édition 2021.

Bonne dégustation !

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

SOMMAIRE

- 4 Nuage d'automne**
- 5 La soupanoz**
- 6 La mélodie d'automne**
- 7 Velouté d'orties et pois cassés**
- 8 Soupe à la grimace**
- 9 Potimarron aux châtaignes**
- 10 Soupe de pois chiche**
- 11 Velouté Poti-Coco**
- 12 Soupe à l'oignon**
- 13 Conseils de conservation des aliments frais**

Bien conserver vos soupes maison

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.

NUAGE D'AUTOMNE

Équipe 1 : La halte du Cœur

Ingrédients

- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 courge butternut
- 1 céleri rave
- 2 cs de crème fraîche
- 1 cs de fromage frais
- 1 filet de jus de citron

Recette

Éplucher les légumes et les couper.

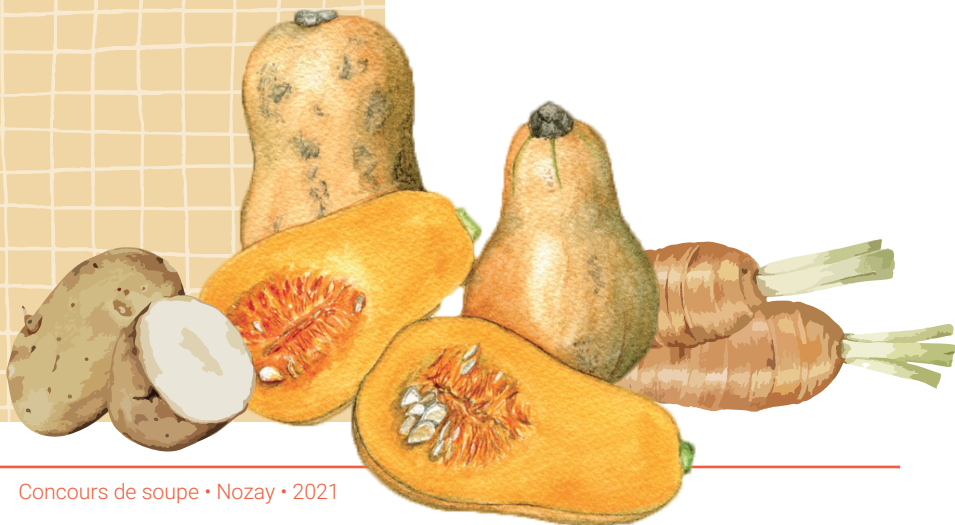
Les faire revenir dans un filet de jus de citron.

Une fois légèrement dorés, couvrir d'eau et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Mixer le tout avec une cuillère à soupe de crème fraîche.

Dans un bol, mélanger le fromage frais et une cuillère à soupe de crème fraîche.

Servir la soupe et y ajouter un nuage de fromage frais.



LA SOUPANOZ

Équipe 2 : Noz'jardins

Ingrédients

260 g de carottes
220 g de poireaux
140 g de courgettes
100 g de pommes de terre
50 g d'oignons
20 g de beurre
1 cs d'huile
1 feuille de céleri
1 clou de girofle
1 pincée de curry
1,5 litre d'eau

Recette

Faire revenir l'oignon dans le beurre et l'huile pendant 5 minutes.

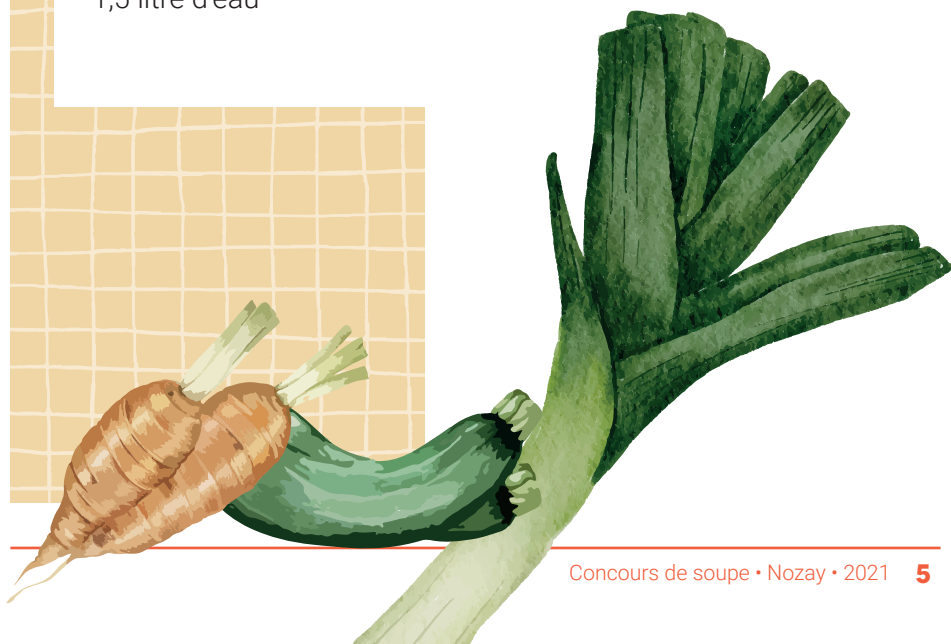
Ajouter le poireau émincé. Cuire 5 minutes.

Ajouter le reste des légumes coupés en petits morceaux. Laisser mijoter 10 minutes en remuant.

Ajouter l'eau, le clou de girofle, le curry. Saler et poivrer.

Laisser cuire 30 minutes.

Mixer le tout.



LA MÉLODIE D'AUTOMNE

Équipe 3 : Les picassos de la soupe

Ingrédients

1/2 patisson
1/2 courge butternut
4 carottes
2 betteraves
2 oignons
1 cc d'huile de coco
1,5 cc de curry
2 gousses d'ail

Recette

Éplucher et couper les légumes en morceaux.

Faire suer les légumes dans une petite cuillère à café d'huile.

Ajouter 3,5 litres d'eau. Laisser cuire.

Mixer le tout.



VELOUTÉ D'ORTIES ET POIS CASSÉS

Équipe 4 : Martine Kammerer

Ingrédients

400 g de feuilles d'orties

2 verres de pois cassés

1 poignée de feuilles
d'oseille

1 verre de lait ribot

Recette

Mettre à tremper deux verres de pois cassés dans l'eau froide pendant quelques heures.

Rincer et mettre les pois cassés dans un faitout.

Recouvrir d'eau et cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Ajouter les feuilles d'ortie et une poignée de feuilles d'oseille.

Continuer la cuisson pendant 10 minutes.

Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.

Saler, poivrer et ajouter un verre de lait ribot.



SOUPE À LA GRIMACE

Équipe 5 : L'Odysseoupe

Ingrédients

12 gousses d'ail
6 oignons
6 blancs de poireaux
6 branches de céleri blanc
3 litres d'eau
0,6 litre de vin blanc sec
12 cs d'huile d'olive
150 cl de lait
600 g de gruyère râpé
600 g de comté râpé
600 g d'emmental râpé
600 g de parmesan râpé
18 feuilles de basilic
sel
poivre

Recette

Éplucher l'oignon et l'ail. Nettoyer le blanc de poireau et le céleri. Hacher le tout ensemble.

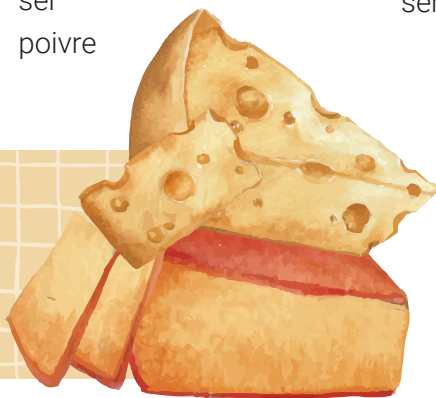
Faites revenir le mélange 15 minutes à la cocotte dans un peu d'huile d'olive, en remuant souvent.

Mouillez avec le bouillon et le vin blanc. Portez doucement à ébullition.

Baissez le feu et ajoutez les quatre fromages râpés. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus.

Ajoutez le lait, salez, poivrez et prolongez la cuisson de 5 minutes, sans laisser bouillir.

Répartir la soupe dans les bols, décorer avec les feuilles de basilic et servir aussitôt.



POTIMARRON AUX CHÂTAIGNES

Équipe 6 : Les cheveux dans la soupe

Ingrédients

1 kg de potimarron
100 g de châtaignes
cuites
6 tiges de cerfeuil
1 oignon sec
3 pincées de noix de
muscade
20 cl de crème fraîche
1 litre d'eau
sel
poivre

Recette

Couper le potimarron en quatre puis détailler la chair en dés. Émincer l'oignon.

Chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon pendant 2 minutes.

Ajouter les dés de potimarron puis 1 litre d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes.

Coupez les châtaignes en morceau.

Ajouter la crème fraîche, la noix de muscade et les épices. Mixer.

Ajouter les châtaignes et parsemer de feuilles de cerfeuil.

Servir chaud.



SOUPE DE POIS CHICHE

Équipe 7 : Fais pas de chichiche

Ingrédients

400 g de pois chiche
en bocal
100 g de vert de
poireaux
4 échalotes
2 gousses d'ail
70 g de chorizo fort
20g d'huile d'olive
2 cc de fond de légumes
4 cs de sauce tomate
maison
80 g d'eau
coriandre
poivre

Recette

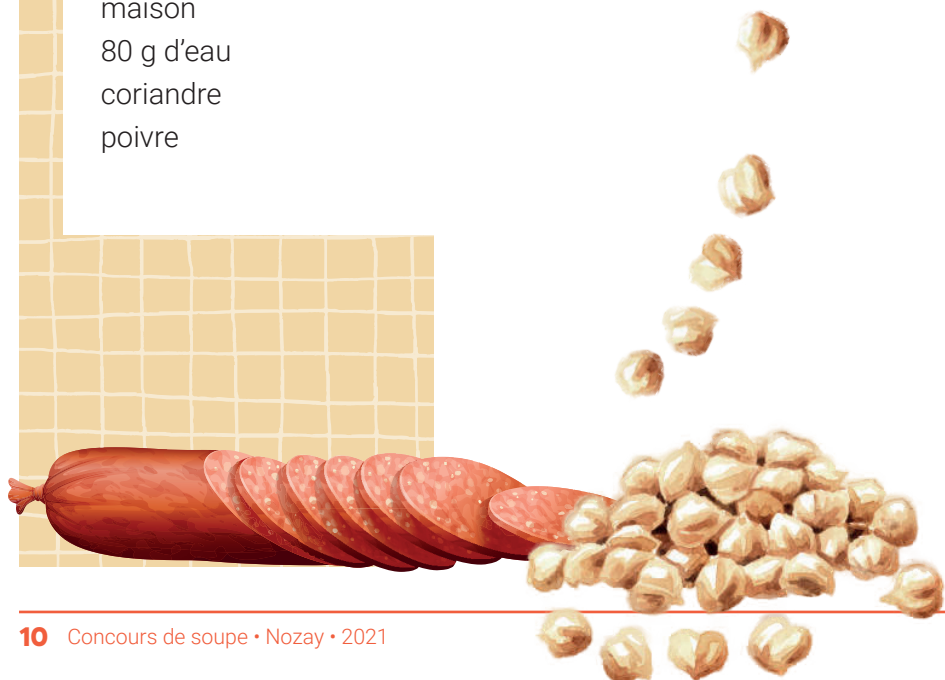
Mixer les échalotes, l'ail et le chorizo.

Ajouter le poireau et mixer. Racler les parois, ajouter l'huile puis faire mijoter.

Ajouter la sauce tomate, le fond de légumes, l'eau, 300 g de pois chiche et la coriandre. Faire cuire 25 minutes.

En fin de cuisson, ajouter les 100 g de pois chiche restants.

Cuire à nouveau pendant 5 minutes.



VELOUTÉ POTI-COCO

Équipe 8 : Justine Courcoul

Ingrédients

1 potimarron
1 patate douce
1 bouillon de volaille
2 cs de crème de coco
sel
poivre

Recette

Couper et éplucher le potimarron et la patate douce.

Découper en morceaux puis les faire tiédir à la casserole avec un peu d'eau.

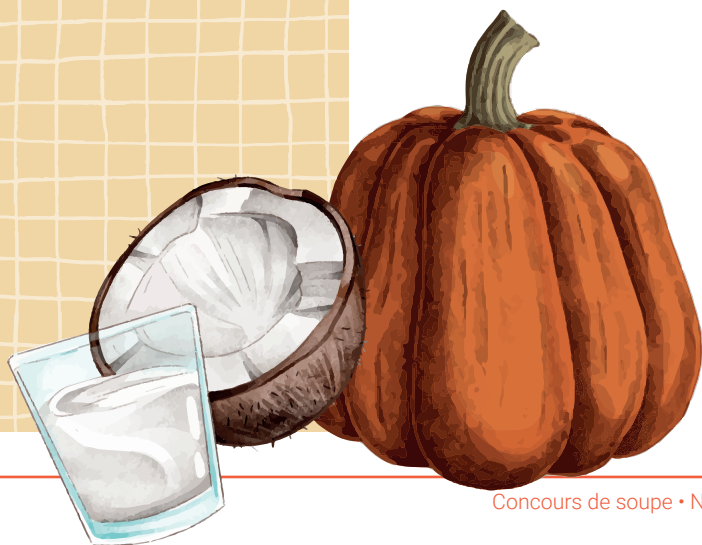
Ajouter le bouillon.

Laisser bouillir pendant environ 30 minutes.

Mixer la préparation en y ajoutant la crème de coco. Si le velouté est trop épais, ajouter un peu d'eau.

Saler et poivrer.

Il n'y a plus qu'à déguster !



SOUPE DE COURGE À LA CACAHUÈTE

Équipe 9 : Didi

Ingédients

- 1 courge
- 3 gousses d'ail
- 1/2 gingembre
- 4 cuillères de beurre de cacahuète
- 1 cuillères de purée d'amandes
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 1 cuillère de ciboulette émincée

Recette

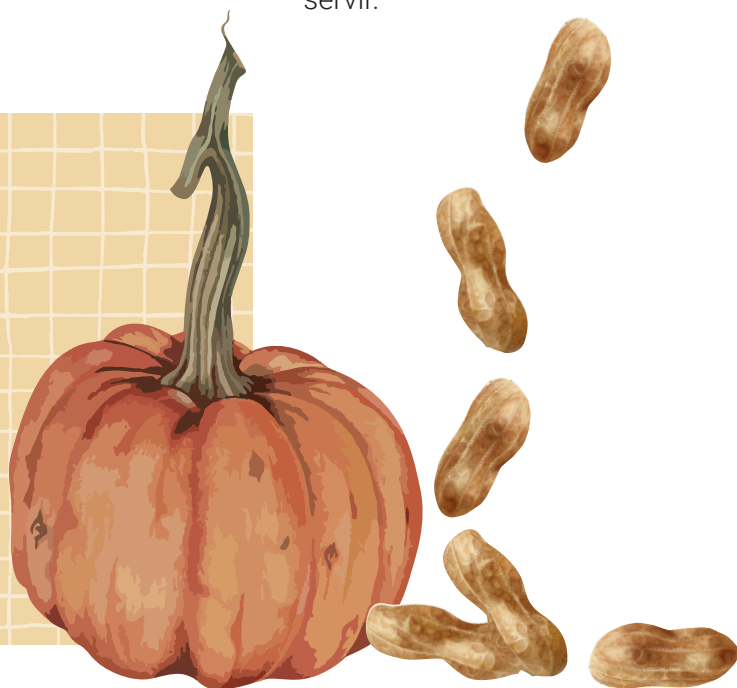
Dans une marmite, faire chauffer l'huile d'olive.

Y mettre les gousses d'ail écrasées et le gingembre écrasé. Attendre que ça chauffe.

Ajouter les courges coupées en dés.

Ajouter le beurre de cacahuète et la purée d'amandes 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Ajouter la ciboulette au moment de servir.



SOUPE À L'OIGNON

Équipe 10 : Noz'ayles pour le Téléthon

Ingrédients

4 oignons
50g de beurre
1 litre d'eau
sel
poivre
croûtons
gruyère râpé

Recette

Peler et émincer les oignons.

Les faire revenir dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.

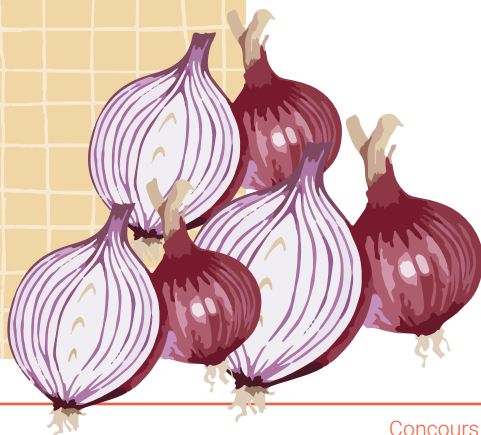
Mouiller avec l'eau préalablement chauffée.

Saler et poivre.

Laisser bouillonner 20 minutes.

Verser dans les bols, ajouter quelques croûtons et une poignée de fromage râpé.

Passer au four quelques instants.



QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX CONSERVER VOS ALIMENTS FRAIS

Pain

Conservez-le dans une boîte avec une moitié de pomme pour garder son moelleux. Pour ramollir du pain dur, humidifiez-le légèrement et placez-le au four jusqu'à ce qu'il retrouve une croûte croustillante.

Œufs

Conservez vos blancs d'œufs jusqu'à quatre jours dans un récipient hermétique au frais.

Conservez vos jaunes d'œufs deux à trois jours au réfrigérateur en les plaçant dans un bol d'eau froide couvert.

Crème fraîche

Pour conserver la crème fraîche, transférez-la dans un pot hermétique.

Fromages

Pour conserver vos fromages odorants, scotez une branche de thym ou déposez un morceau de sucre dans leur boîte. Mettez le gruyère dans une boîte hermétique avec deux morceaux de sucre, ils absorberont l'humidité.

Boissons gazeuses

Pour conserver le gaz de vos boissons entamées, placez-les dans le réfrigérateur le goulot vers le bas.

Salade

Ravivez une salade flétrie en mettant un morceau de sucre dans un grand volume d'eau et laissez tremper pendant 3/4h.

Carottes

Pour rajeunir des carottes flétries, ajoutez une cuillère à café de sucre à l'eau en train de bouillir (pour 7 à 8 carottes).

Pommes de terre

Pour éviter qu'elles ne germent, entreposez-les dans un endroit sombre avec deux pommes.

Pommes

Arrosez les pommes d'eau bouillante ou laissez-les tremper un instant dans cette même eau.


Tomates

Si vous avez un surplus de tomates, faites-les blanchir dans de l'eau bouillante puis pelez-les et coupez-les en dés.

Champignons de Paris

Enroulés dans du papier journal, ils se conserveront plus longtemps.

UN GRAND MERCI À NOS PARTENAIRES FOURNISSEURS DE LOTS



La Bulle
Librairie

Romans, BD
Jeunesse
Beaux livres
Loisirs...

Commande
de livres

Carte cadeaux...

Ouvert du
Mardi au Samedi de
9 h 30 à 12 h 30
et de 14 h 30 à 19 h.



La Bulle

38 rue Alexis Lefourneau - 44170 NOZAY
02 40 87 94 61
labulle.nozay@orange.fr




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

SUPER U Nozay

Meubles & Cuisines
BRICAUD
gallery
tendances
| mobilier & concept |

Route de Vay - **44170 NOZAY**
Tél. 02 40 79 75 32
www.meubles-bricaud.fr



La Cave des Pierres Bleues
CHAZE Sylvain
Sommelier-Conseil
Route de Vay - Nozay 44170
02 40 79 41 85



Maison familiale
Biscuiterie
la trinitaine
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

Marvy
boutique

prêt à porter féminin, chaussures, accessoires

OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI

02 40 51 11 58

Atelier
Bijou

1 ROUTE DE NANTES
44170 NOZAY
Tél. 02 40 79 20 54
didier.delestre@orange.fr

Créations
Réparations
Transformations

DU MARDI AU SAMEDI
DE 9H00 à 12H30
14H00 à 19H00 (SAUF SAMEDI 18H00)

N° SIRET : 44211875800030



Aux 4 saisons

Artisan fleuriste
Jardinerie
Cadeaux - Décoration
Funéraire

Jean-Michel METTE

Membre du réseau
« Artisans fleuristes de France »

22 bis, route de Nantes - 44170 NOZAY
Tél. 02 40 79 41 38 - Fax 02 40 79 38 66
E-mail : caromence@orange.fr
www.fleuriste-4saisons-nozay.fr

UN GRAND MERCI À NOS PARTENAIRES FOURNISSEURS DE LOTS

LE SUPER COOL MARKET

CADEAUX PERSONNALISÉS
T-shirts, bijoux, sacs, coussins, body naissance...

MODE, CURIOSITÉS...
Objets déco, bougies, épices, savons naturels, accessoires, prêt-à-porter...

02 40 51 97 68
PLACE SAINT-NICOLAS À NOZAY
Angle rue A. Letourneau et route de Nantes

Artisan Boulanger - Pâtisier

Maison Frangeul

72 AVENUE DE LA MORLIÈRE
44700 ORVAULT
02 28 91 60 93

24 RUE ALEXIS LETOURNEAU
44170 NOZAY
02 40 79 48 23

 "Boulangerie frangeul"

BRICO MARCHÉ 

Pouvoir tout faire Moins cher

Zone commerciale du Pontrait (Proche SUPER ☺) 44170 NOZAY
Tél. 02 28 05 32 01

Horaires: du lundi au samedi
9h/12h30
14h/19h



NOZAY PRESSING

Dépôt Pressing à la
Cordonnerie Maroquinerie Carneiro

Nettoyage Tous Articles
Cérémonie

02-40-79-75-26
38 rue Alexis Letourneau
44170 Nozay

 facebook

Fleur D'orange
Véronique - 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



L'Atelier des p'tits soins
Institut de Beauté

40 rue Alexis Letourneau
44170 Nozay

02.40.79.45.87
www.latelierdespitsoins.fr

Facebook: L' Atelier des p'tits soins zay

COPRA SÀRL GUERIN & FILS

ELECTROMÉNAGER - IMAGE SON - ART DE LA TABLE

COPRA CUISINE
www.copra.fr www.cuisineplaisir.fr

55, rue de la Paquerotte (près de l'Intermarché) 44170 NOZAY 44170 ERDRE - Tél : 02 41 19 24 95
28 rue Alexis Letourneau - 44170 NOZAY - Tél : 02 40 79 43 08

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  

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

éveil sens

institut de beauté **BIO**

