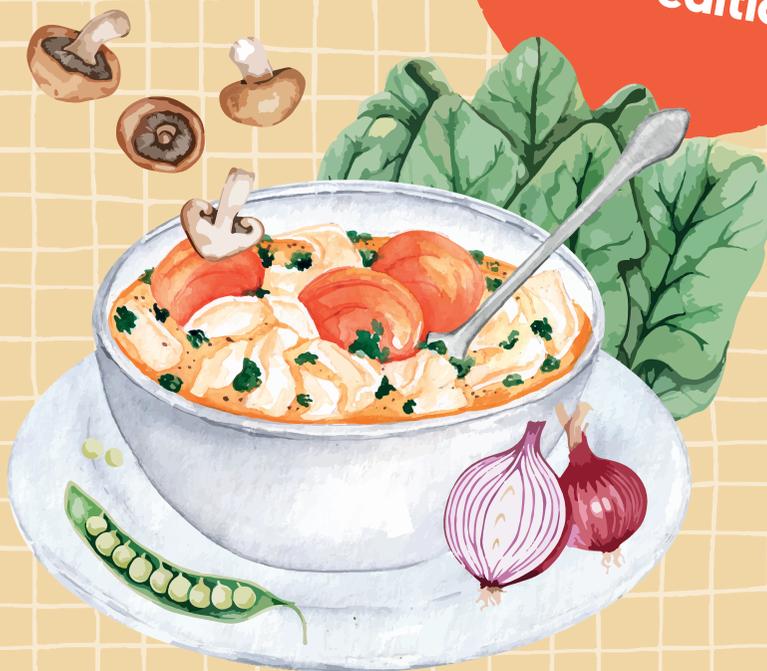


# CONCOURS DE SOUPE 2021

Les recettes de  
la 5<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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.

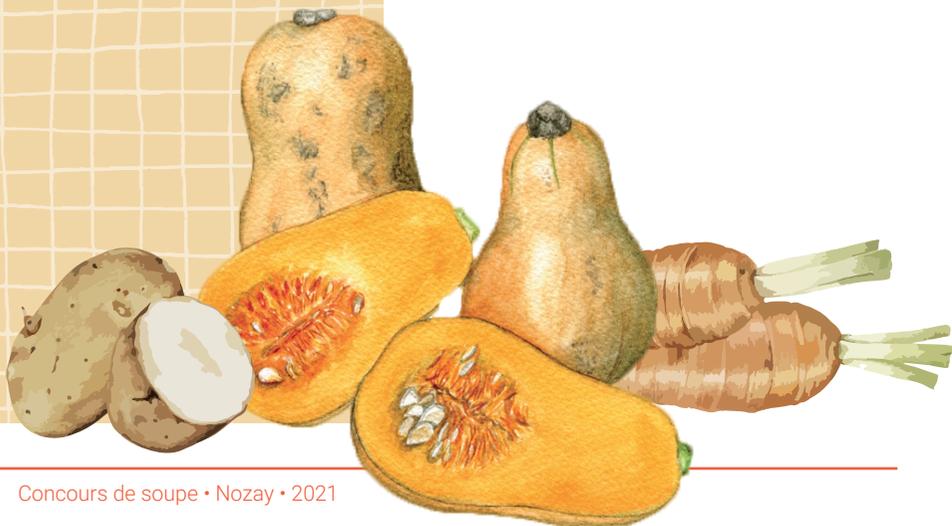
Les faire revenir dans un filet de jus de citron.

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.

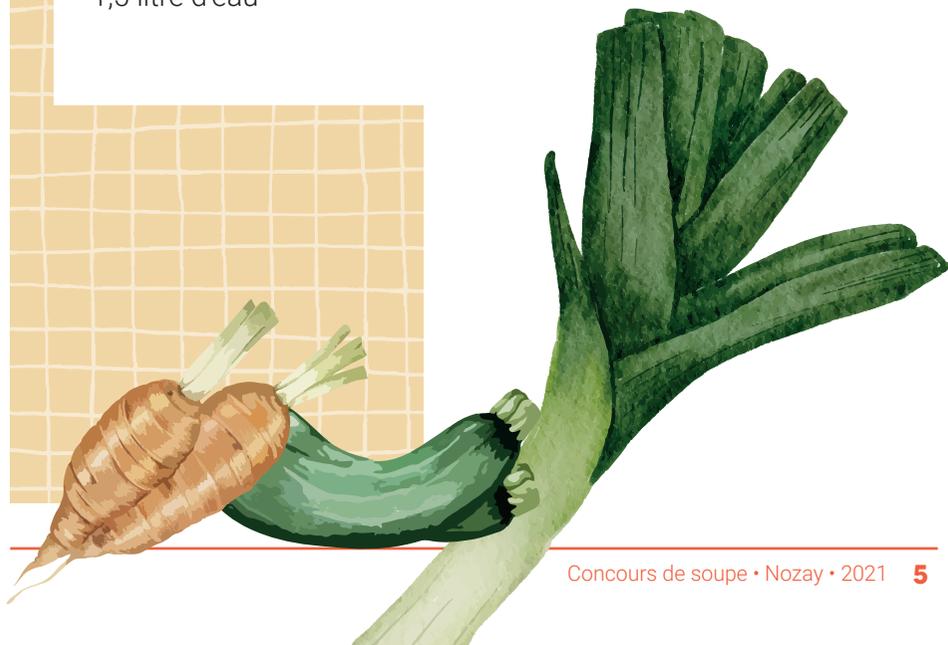
Ajouter le poireau émincé. Cuire 5 minutes.

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'Odysse

### 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.

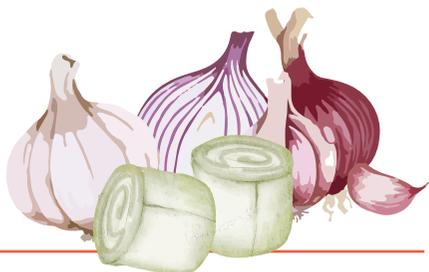
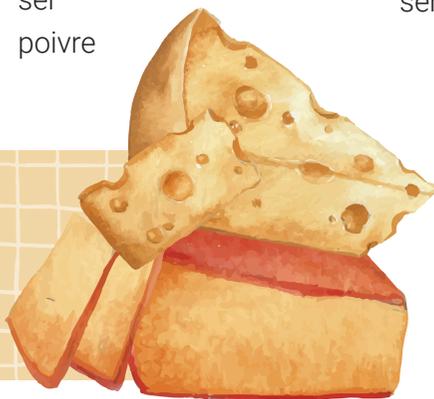
Faites revenir le mélange 15 minutes à la cocotte dans un peu d'huile d'olive, en remuant souvent.

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

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

Ajouter le lait, saler, poivrer et prolonger 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

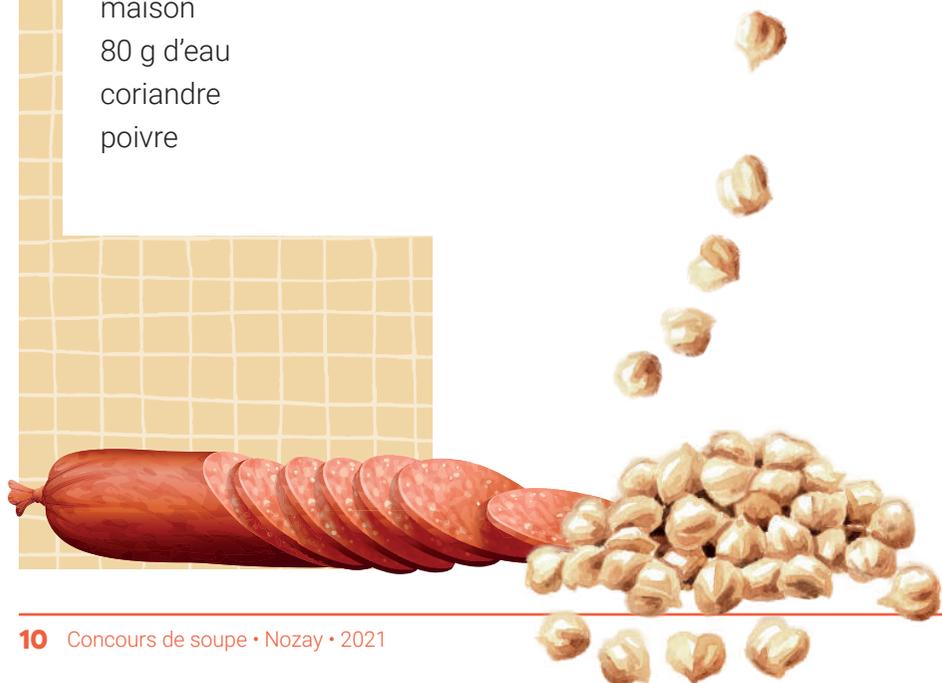
Mixer les échalotes, l'ail et le chorizo.

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.

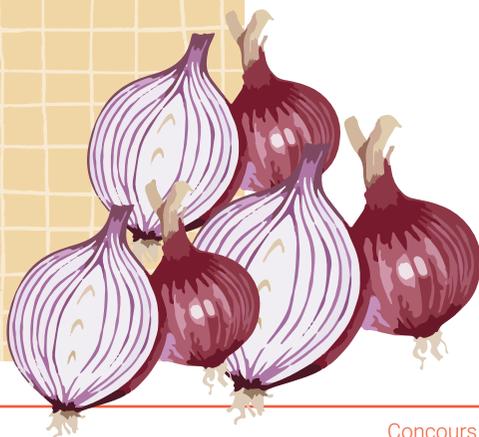
Mouiller avec l'eau préalablement chauffée.

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.latelierdespititssoins.fr

Facebook: L' Atelier des p'tits soins zay

**COPRA**  
SARL GUERIN & FILS

**ELECTROMÉNAGER - IMAGE SON - ART DE LA TABLE**

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

55, rue de la Paquerette (près de l'Intermarché) 44170 NOZAY 44170 ERDRE - Tél : 02 51 19 24 95  
28 rue Alexis Letourneau - 44170 NOZAY - Tél : 02 40 79 43 08

**MAISON Chénais**

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**

