

CONCOURS DE SOUPE 2023

Les recettes
de la 7^e édition
& les recettes
anti-gaspi de la
Com'Com'



Événement organisé par
le Centre Communal
d'Action Sociale

CCAS
DE LA COMMUNE DE
NOZAY

NOZAY
Une volonté pour l'avenir

SOMMAIRE

- 4** Patate douce et compagnie
- 5** La Piro'Délice
- 6** Le Pot...Agè...
- 7** Soupe aux haricots
- 8** Velouté de céleri au roquefort
- 9** Recettes de soupe anti-gaspi par la
Communauté de Communes de Nozay
- 10** Soupe de troncs de brocoli
- 11** Velouté de vert poireau
- 12** Soupe de tiges de chou-fleur
- 13** Bouillon d'épluchures
- 14** Nos partenaires fournisseurs de lots
- 16** Comment conserver ses soupes ?



COULEURS ET SAVEURS D'AUTOMNE

Les membres du CCAS sont heureux de vous retrouver à l'occasion de la 7^e édition du Concours de soupe.

Une dégustation qui a commencé en 2017 avec pour objectif de vous inciter à consommer des produits frais, de saison, locaux... Et d'éviter le gaspillage alimentaire.

Avec ce petit livret de recettes, vous pourrez cuisiner chez vous les soupes de l'édition 2023 et pourquoi pas y ajouter votre touche personnelle. Vous pourrez également découvrir des recettes « anti-gaspi » vous permettant d'utiliser vos légumes dans leur totalité.

Merci aux cuisinières et cuisiniers pour ces nouvelles recettes.

Bonne dégustation !

Françoise JORAT
Adjointe déléguée à l'action sociale
et aux solidarités

PATATE DOUCE ET COMPAGNIE

Équipe : Les goûtes ma soupe (SAVS de Nozay)

Ingrédients

Pour 5 litres

8 blancs de poireau
5 patates douces
1 kg de carottes
2 boîtes de maïs
1 bouquet garni
1 St Môret
Des noisettes torréfiées
1 noix de beurre
1 cuillère de fond de veau
Ail
Paprika

Recette

Faire fondre les blancs de poireau avec le beurre.

Ajouter les légumes préalablement épluchés et découpés en morceaux et le maïs.

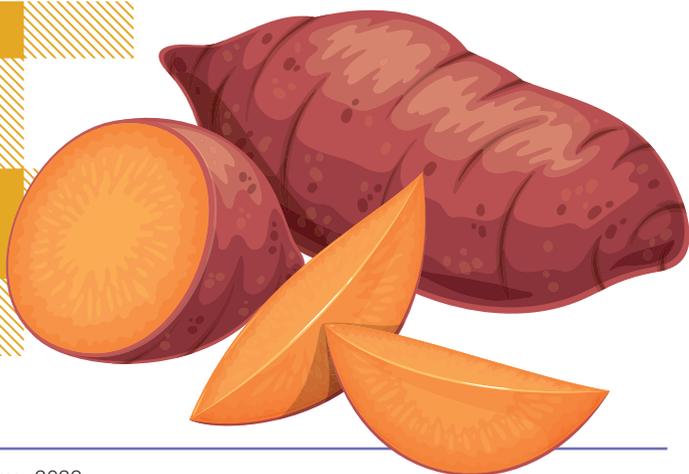
Couvrir d'eau.

Ajouter le bouquet garni et l'ail.

Laisser mijoter au moins 1 heure.

Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, mettre le fond de veau puis le St Môret et le paprika.

Une fois les légumes bien cuits, mixer le tout.



LA POIRO'DELICE

Équipe : Noz'Jardins

Ingrédients

Pour 1,5 litres

- 1 noisette de beurre
- 3 poireaux
- 2 pommes de terre
(mettre de côté les
épluchures)
- 1 oignon
- 800 ml d'eau
- 70 ml de crème liquide
- Sel
- Poivre
- Ciboulette

Recette

Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé dans le beurre.

Mouiller avec l'eau, puis rajouter les poireaux et les pommes de terre coupés en morceaux.

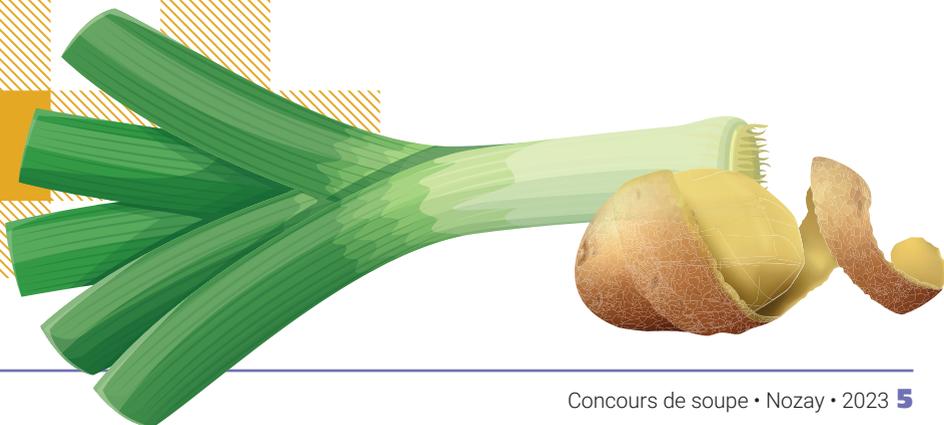
Cuire environ 30 minutes puis assaisonner.

Mixer, rectifier l'assaisonnement et rajouter la crème liquide.

Mixer de nouveau et parsemer de ciboulette ciselée.

Utiliser les épluchures de pommes de terre pour faire des chips, à la friteuse ou au four et à rajouter au moment de la dégustation.

Bon appétit !



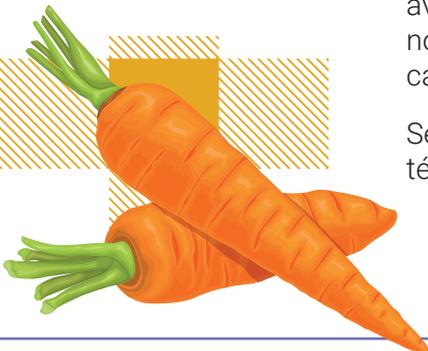
LE POT...AGÈ...

Équipe : Michel URIEN

Ingrédients

Pour 5 litres

500 g de pommes de terre
500 g de carottes
500 g de potimarron
500 g de céleri branche
250 g d'oignon
500 g de poireau
500 g de châtaignes
Noix de muscade
Thym
Sel
Poivre
Laurier
6 cuillères à soupe de crème fraîche



Recette

Pour préparer le bouillon, couper le céleri branche, le potimarron et 250 g de poireau en morceau. Ajouter 3 litres d'eau, 1 cube de légumes, du thym et du laurier. Saler et poivrer. Cuire 20 minutes.

Faire blanchir les oignons hachés et les 250 g de poireaux restant coupés en morceau avec de l'huile.

Éplucher les pommes de terre et les carottes puis les couper en fine lamelles. Les disposer sur les oignons et le poireau.

Ajouter le bouillon et laisser frémir une dizaine de minutes.

Ajouter le reste de bouillon et laisser cuire à feu moyen.

Passer au moulin à légumes. Lier avec la crème fraîche. Ajouter une noix de beurre et de la noix de muscade. Rectifier l'assaisonnement.

Servir avec les châtaignes émietées.

SOUPE AUX HARICOTS

Équipe : Ecomarmites

Ingrédients

Pour 4 litres

500 g de haricots secs
2 gros oignons
4 gousses d'ail
4 belles carottes
1 morceau de céleri rave
1 demi bouquet de persil
Huile d'olive
1 cuillère à soupe de paprika
1 demi cuillère à café de cumin
Sel
Poivre
4 litres d'eau

Recette

Faire tremper les haricots dans de l'eau froide pendant une nuit.

Émincer les oignons et les faire blondir dans l'huile d'olive.

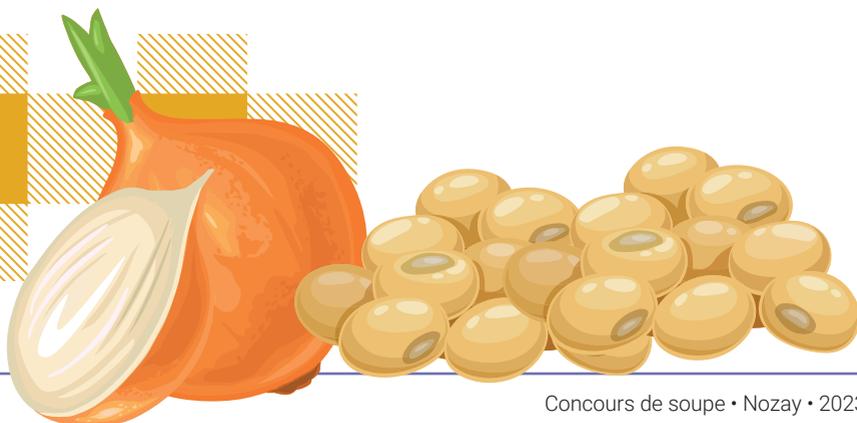
Découper le céleri et les carottes en petits tronçons et les faire revenir avec les oignons.

Ajouter le paprika, le cumin, le sel, l'ail écrasé et le poivre. Bien remuer puis laisser cuire 5 minutes.

Ajouter les haricots, bien mélanger et couvrir avec les 4 litres d'eau.

Laisser mijoter pendant 2 à 3 heures avec le bouquet de persil.

À la fin vous pouvez ajouter du persil ciselé pour la décoration.



VELOUTE DE CELERI AU ROQUEFORT

Équipe : La Brazarock

Ingrédients

Pour 3 litres

- 1 oignon
- 70 g de carottes
- 15 g d'huile
- 600 g de céleri rave
- 700 g de bouillon de légumes
- 200 g de crème liquide
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre
- 100 g de roquefort

Recette

Hacher l'oignon et le couper en deux.

Découper la carotte en morceaux.

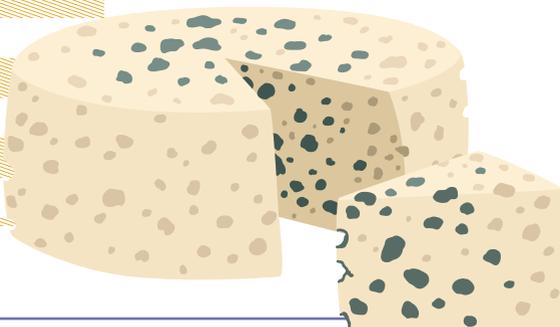
Faire rissoler l'oignon et les carottes dans l'huile pendant 8 minutes.

Ajouter le céleri rave coupé en morceaux et le bouillon de légumes.

Après 20 minutes de cuisson, mixer le tout.

Ajouter la crème liquide, le sel, le poivre et le roquefort.

Mixer à nouveau.



RECETTES DE SOUPE ANTI-GASPI

Des astuces pour manger les légumes
de la tête aux pieds



Proposées par



SOUPE DE TRONCS DE BROCOLI

Les recettes anti-gaspi de la Com'Com'

Ingrédients

1 tronc de brocolis
2 belles poignées de haricots verts
1 pomme de terre
1 cuillère à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre

Recette

Équeuter et laver les haricots verts.

Laver le tronc du brocoli et le couper en tronçons.

De même, laver les pommes de terre et les couper grossièrement.

Mettre tous les légumes dans une casserole et les recouvrir d'eau.

Saler et porter l'eau à ébullition avant de laisser cuire 20 minutes à feu doux.

Retirer la casserole du feu.

Ajouter la crème fraîche (ou crème végétale) et mixer le tout. C'est prêt !



VELOUTE DE VERT POIREAU

Les recettes anti-gaspi de la Com'Com'

Ingrédients

1 grosse pomme de terre
300 g de vert de poireau
75 g d'oseille
2 cuillères à soupe de
crème liquide
1 cube de bouillon de
légumes

Recette

Commencer par laver le vert de poireau et la pomme de terre.

Les découper en morceaux.

Dans une casserole, faire cuire les légumes dans 1 litre d'eau en ajoutant le bouillon de légumes.

Une fois les légumes fondants, mixer le tout.

Passer la préparation au chinois ou au moulin à légumes.

Ajouter la crème liquide et servir.



SOUPE DE TIGES DE CHOU-FLEUR

Les recettes anti-gaspi de la Com'Com'

Ingrédients

La tige et le trognon de
deux choux-fleurs

200 g d'épluchures de
pommes de terre

1 oignon

500 ml de bouillon de
légumes

1 cuillère à soupe d'huile
d'olive

1 gousse d'ail

400 ml de crème liquide

1 branche de thym

Recette

Éplucher l'ail et l'oignon et les couper
en morceaux.

Les faire revenir avec un peu d'huile
d'olive dans une casserole, à feu
moyen.

Ajouter ensuite le chou-fleur,
préalablement coupé en morceaux,
les épluchures et le thym.

Faire revenir quelques minutes
avant de verser votre bouillon.

Porter le tout à ébullition et à
couvert.

Une fois à ébullition, baisser le
feu et laisser cuire encore 10 à 15
minutes.

Assaisonner puis ajouter la crème.

Mixer et votre soupe est prête.



BOUILLON D'EPLUCHURES

Les recettes anti-gaspi de la Com'Com'

Ingrédients

Environ 400 g
d'épluchures de
légumes bio coupées
en gros tronçons
(pelures d'oignons, d'ail,
épluchures de carottes,
de panais...)

1 à 2 gousses d'ail selon
votre goût

1 cuillère à café de gros
sel, du poivre

Herbes aromatiques
(herbes de Provence,
thym, romarin, laurier,
etc.)

2 cuillères à soupe d'huile
d'olive

2 litres d'eau

BON A SAVOIR :
La peau des fruits
et légumes est
particulièrement
riche en vitamines
et en fibres.

Recette

Faire légèrement chauffer l'huile dans une casserole avant d'y faire revenir les gousses d'ail pressées (vous pouvez enlever le germe).

Ajouter les épluchures et laisser revenir 2 minutes.

Saler, poivrer et ajouter les aromates puis couvrez d'eau. Vous pouvez également, selon vos goûts, ajouter du gingembre râpé, du mélange 4 épices, etc.

Faire mijoter jusqu'à ce que cela ait réduit de moitié.

Filtrer la préparation pour obtenir votre bouillon. Pour le concentrer davantage, faire revenir quelques minutes sur le feu.

Verser la préparation dans un bocal et c'est tout !

Vous pouvez consommer ce bouillon seul ou avec des petites pâtes de type vermicelles ou bien l'utiliser comme bouillon de cuisine pour faire cuire du riz ou des pâtes.

UN GRAND MERCI À NOS PARTENAIRES FOURNISSEURS DE LOTS

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




Meubles & Cuisines
BRICAUD

gallery
tendances
| mobilier & concept |

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

LE SUPER COOL MARKET

MODE • BIJOUX • CURIOSITÉS • CADEAUX





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

*Restaurant
la Pierre Bleue*



*Restaurant
la Pierre Bleue*

02 40 79 30 49
22 RUE ALEXIS LETOURNEAU
44170 NOZAY

WWW.RESTAURANTLAPIERREBLEUE.FR
@RESTAURANTLAPIERREBLEUE

Au Bonheur des Dames
Mercerie, Lingerie, Couture

Lundi: 14:00 à 18:30
Mardi, jeudi et vendredi: 9:30 à 18:30
Mercredi: 9:00 à 18:00 et 15:00 à 18:30
Samedi: 9:30 à 13:00

Horaires:

57 rue Alexis Letourneau
44170 Nozay

Téléphone:
0240794032

AUX 4 SAISONS



Créations florales Univers végétal Idées cadeaux Espace jardin

éveil sens
institut de beauté **BIO**



L'Atelier des p'tits soins
Institut de Beauté

40 rue Alexis Letourneau 02.40.79.45.87
44170 Nozay www.latelierdesptitssoins.fr

Facebook: L'Atelier des p'tits soins nozay

mag presse



SUPER U Nozay


 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 -  nozaypressingdorothée



boutique

prêt à porter féminin & chaussure
31 rue Alexis Letourneaus
44170 Nozay 02.40.51.153



Librairie



Maison de la Presse

Sylvain CHAZÉ

Sommelier Conseil

CAVE DES PIERRES BLEUES

Route de Vay
Tél. 02 40 79 41 85
44170 NOZAY



Fleurons
DE LOMAGNE

Notre spécialiste
du cadeau gourmand



COPRA
SARL GUERIN & FILS

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




www.copra.fr www.cuisineplaisir.fr

Rue de la Presse - 30 rue Alexis Letourneau - 44170 NOZAY - France - Tél. : 02 40 79 43 25
 28 rue Alexis Letourneau - 44170 NOZAY - Tél. : 02 40 79 43 08

Artisan Boulanger - Pâtissier



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



"Boulangerie frangeul"

24 RUE ALEXIS LETOURNEAU
44170 NOZAY
02 40 79 48 23

Une Pause ...

Coiffure femme, homme, enfant



BOUCHERIE - CHARCUTERIE - TRAITEUR
LA TRANCHE BLEUE

9 rue Alexis Letourneau
44170 NOZAY
Tél. 09 75 45 09 16
commerce@la-tranche-bleue.fr

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

COMMENT CONSERVER SES SOUPES ?



Une soupe fraîche, sans œufs ni crème fraîche, se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur.



Pour une soupe avec des œufs ou de la crème, consommez-la 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 et les stocker dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

