

LA SEMAINE DU GOÛT

DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022

33^{ÈME}
ÉDITION

A la découverte des soupes !



Lundi : *Soupe de maïs
aux crevettes*



Mardi : *Chorba algérienne
aux vermicelles*



Jeudi : *Soupe à l'oignon*

* * * * *



Vendredi : « menu retour du petit marché »



Soupe de carotte au cumin

Chipolatas et lentilles



Fromage du marché



Crêpes et tourtous sucrés



Soupe de carotte au cumin

Pour 6 personnes : 1 kg de carottes, 1 pomme de terre, 1 oignon, 20g de beurre, $\frac{3}{4}$ de litre d'eau, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de curry, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cumin, sel et crème liquide.

Emincer l'oignon, faire revenir dans le beurre, ajouter les carottes et pomme de terre. Cuire 5mn, ajouter l'eau le curry et le cumin, cuire 30mn, mixer et mettre la crème

Soupe de maïs aux crevettes

Pour 4 personnes : 200g de crevettes décortiquées, 8 grosses crevette entières, 1 cuillère à café de paprika, poivre, sel, 40g de beurre, 1 oignon, 1 avocat, 1 citron vert, 1.2kg de pomme de terre, 285g de maïs en grains, $\frac{1}{2}$ verre de vin blanc, $\frac{1}{2}$ verre de lait entier, 2 cuillères à soupe de crème épaisse et une branche de céleri.

Faire mariner 20mn les crevettes avec le paprika, le sel, le poivre et les deux gousses d'ail râpées, éplucher les pommes de terre, les couper. Faire revenir les crevettes dans le beurre et réserver. Mettre l'oignon, faire revenir. Ajouter le céleri coupé. Mettre le $\frac{1}{2}$ verre de vin blanc et les pommes de terre. Recouvrir d'eau au dessus 2 à 3 cm. Ajouter 2 bouillons kub. Cuire 30mn. Rincer le maïs, le mettre dans le bouillon. Mettre le lait. Cuire 5mn. Ajouter la crème. Mettre les crevettes, carré d'avocat et crevettes entières en déco. Se mange avec du citron vert

Chorba algérienne aux vermicelles

Pour 4 personnes : blanc de poulet équivalent $\frac{1}{2}$ poulet, 1 gros oignon, 4 tomates, 1 courgette, 1 carotte, 1 pomme de terre, 1 branche de céleri, pois chiche (secs ou en boîte) concentré de tomates, coriandre (1 bouquet) menthe (facultatif) 2 cuillère à soupe d'huile, 50g de vermicelle, épices (piment, paprika, poivre et cannelle)

Eplucher et couper les légumes, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter le poulet puis les carottes, les épices, la coriandre (1/2 bouquet). Ajouter les tomates, le céleri. Laisser mijoter 2 à 3mn. Ajouter le concentré de tomates. Porter à ébullition. Mettre les pois chiches. Baisser le feu. Cuire 15mn. Mettre les courgettes. Cuire 6 mn. Ajouter pomme de terre. Enlever le poulet, l'émincer le réserver. Mettre le vermicelle cuire 10mn. Remettre le poulet, coriandre fraiche pour la présentation