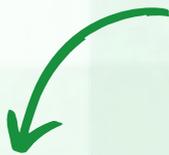


# Les soupes de Mamie Csu



Adaptées à ton budget  
(moins d'1€ par portion)



Des idées simples & bonnes  
pour manger des légumes...  
Et te réchauffer l'hiver !



# Les courges de Mère-Grand



pour 4



1 petite heure



1 couteau

1 grande casserole  
1 mixeur plongeant

## Ingédients

- 1 belle tranche de potiron (+/-800 grammes)
- 1 oignon
- 1 bouillon cube volaille ou légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Un peu de crème fraîche liquide (ou lait)

### Astuce de Mamie

Conserve les légumes dans le bas de ton frigo pour une meilleure conservation

## Recette

1. Coupe la courge en petits morceaux (pense bien à retirer les graines).
2. Coupe les oignons en lamelles et fais-les revenir doucement dans une cocotte (ou casserole haute) pendant 5 à 10 mn puis rajoute les morceaux de courge et le bouillon mélangé avec de l'eau, il faut que les légumes soient recouvert.
3. Ajoute une pincée de poivre.
4. Porte la soupe à ébullition puis à feu doux 30 minutes (pique les morceaux avec un couteau : ils doivent être très tendres).
5. Mixe la soupe avec un mixeur plongeant. Tu peux ajouter une pincé de sel si tu le souhaites.
6. Ajoute un peu de crème fraîche ou de lait selon tes goûts.

Bon appétit



# Des légumes qui réchauffent



pour 4



1 petite heure



1 couteau

1 grande casserole  
1 mixeur plongeant

## Ingédients

- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 grosse pomme de terre
- 2 à 3 poireaux, selon leur taille
- 1 branche de céleri (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de gros sel

### Astuce de Mamie

Pour une soupe plus écolo et moins chère, pense aux légumes de saison ! Retrouve les ici : [yuka.io/blog/fruits-legumes-de-saison](https://yuka.io/blog/fruits-legumes-de-saison)

## Recette

1. Epluche l'oignon, les carottes et la pomme de terre puis rince les.
2. Coupe les poireaux en 4 dans la longueur et rince abondamment. Coupe l'oignon en 4, les carottes, pomme de terre et poireaux en rondelles de 3 à 4cm.
3. Verse 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un cocotte et fais chauffer. Ajoute les oignons et fais les revenir pendant 5/7 minutes à feu moyen. Ajoute le reste des légumes, le sel et de l'eau jusqu'à hauteur des légumes.
4. Porte le tout à ébullition et laisse cuire pendant 45min. Pour vérifier la cuisson, plante un couteau dans un morceau de carotte : il devrait s'enfoncer facilement.
5. Mixe le tout

Bon appétit

# Velouté de lentilles corail

 pour 4/6



45 minutes



1 couteau  
1 grande casserole  
1 mixeur plongeant

## Ingédients

- 200g de lentilles corail
- 1 boîte de tomates pelées en conserve (400ml)
- 2 oignons
- 1 cas de cumin en poudre
- 1 litre de bouillon (eau + bouillon cube de légumes ou volaille) - 1,25 L pour une soupe moins épaisse
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Astuce de Mamie

Tu peux faire de grosses quantités de soupe et congeler les restes pour tes futurs repas !

## Recette

1. Épluche les oignons et coupe les en petits morceaux.
2. Verse l'huile d'olive dans une cocotte ou une grande casserole.
3. Quand l'huile est chaude, fais revenir les oignons coupés, 5/6 minutes, jusqu'à qu'ils deviennent translucides.
4. Ajoute les tomates pelées (+ leur jus), les lentilles, le cumin et termine en versant le bouillon.
5. Porte le tout à faible ébullition, couvre à moitié et laisse mijoter pendant 30 minutes.
6. Mixe le tout.

# Grandma CSU's soups

Budget-friendly (less  
than 1€ for each portion)

Some simple & yummy ideas  
to eat more vegetables... And  
warm you up during cold  
winter days !



# Grandmother's squashes



for 4



a little over  
an hour



1 knife

1 large saucepan  
1 hand blender

## Ingredients

- 1 large slice of pumpkin  
(about 800 grams +/-)
- 1 onion
- 1 poultry or vegetable stock  
cube
- 1 tablespoon of olive oil
- salt and pepper
- A little liquid cream (or milk)

## Recipe

1. Cut the squash into small pieces (remember to remove the seeds).
2. Cut the onions into strips and fry them gently in a casserole (or high pan) for 5 to 10 minutes, then add the pieces of squash and the stock mixed with water, the vegetables must be covered.
3. Add a pinch of pepper.
4. Bring the soup to the boil and then simmer for 30 minutes (prick the pieces with a knife: they should be very tender).
5. Blend the soup with a hand blender. You can add a pinch of salt if you like.
6. Add a little cream or milk to taste.

### Grandma's tip

Remember to keep your vegetables at the bottom of your fridge, so that they last longer



# Vegetables that keep you warm



for 4



a little over  
an hour



1 knife

1 large saucepan  
1 hand blender

## Ingredients

- 2 carrots
- 1 onion
- 1 large potato
- 2 to 3 leeks, depending on their size
- 1 stick of celery (optional)
- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon coarse salt

### Grandma's tip

For a greener and cheaper soup, think about seasonal vegetables!

Find them on :

[yuka.io/blog/fruits-legumes-de-saison](https://yuka.io/blog/fruits-legumes-de-saison)

## Recipe

1. Peel the onion, carrots and potato and rinse them.
2. Cut the leeks into 4 lengthwise and rinse thoroughly. Cut the onion in 4, the carrots, potato and leek in 3 to 4 cm slices.
3. Pour 1 tablespoon of olive oil into a pan and heat. Add the onions and fry for 5/7 minutes on medium heat. Add the rest of the vegetables, salt and water to the level of the vegetables.
4. Bring to the boil and cook for 45 minutes. To check the cooking, stick a knife into a piece of carrot: it should sink in easily.
5. Blend it all together.

Bon appétit

# Coral lentil creamy soup



for 4/6



45 minutes



1 knife

1 large saucepan  
1 hand blender

## Ingredients

- 200g coral lentils
- 1 can of peeled tomatoes (400ml)
- 2 onions
- 1 tablespoon of cumin powder
- 1 litre of stock (water + vegetable or poultry stock cube) - 1.25 L for a thinner soup
- 3 tablespoon of olive oil

## Recipe

1. Peel the onions and cut them into small pieces.
2. Pour the olive oil into a casserole dish or large saucepan.
3. When the oil is hot, fry the chopped onions for 5/6 minutes until translucent.
4. Add the peeled tomatoes (+ their juice), the lentils, the cumin and finish by pouring in the stock.
5. Bring everything to a low boil, cover halfway and simmer for 30 minutes.
6. Blend everything together.

### Grandma's tip

You can cook large quantities of soup and freeze the leftovers for future meals!