BrendanMcCarthy's

Les 50 meilleures recettes

SOUPMATE PRO™ EDITION

Les 50
meilleures recettes

Brendan McCarthy

SOUPMATE PRO™ EDITION

Importé par EZ Trading
1 Quai du Point du Jour
92100 Boulogne Billancourt

Introduction

Depuis plus de 6 000 ans, les soupes ont une place de choix dans le régime alimentaire de l'être humain. Toutes les civilisations ont intégré la soupe à leur gastronomie. Les recettes traditionnelles que nous savourons aujourd'hui ont été perfectionnées pendant des siècles et transmises de génération en génération. De l'accord parfait des ingrédients naît la magie.

J'ai rassemblé ces recettes qui me semblent « extraordinaires » : 50 des meilleures recettes de soupe du monde. Offrez-vous un moment de réconfort en goûtant ces soupes succulentes. Ces plaisirs gastronomiques rappellent des souvenirs heureux pour réchauffer l'âme, le cœur et le corps.

Enjoy and bon appétit.

Brendan McCarthy

Copyright © 2013 par Brendan J. McCarthy
Publié par Creative Nations International LTD.

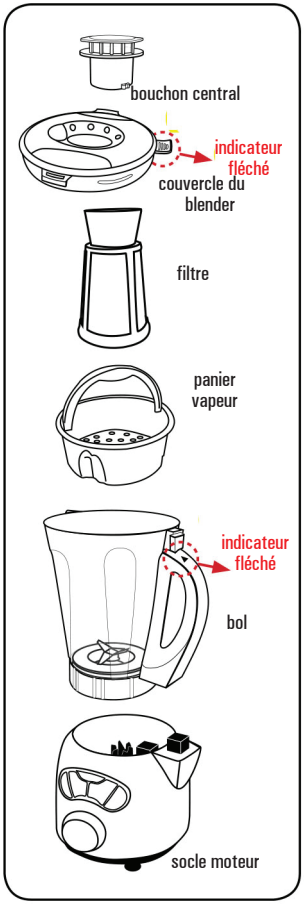
Des recettes adaptées aux appareils électriques

Ces recettes séculaires sont prévues pour une cuisson traditionnelle très lente dans une marmite posée sur le poêle. Cependant, dans un souci de modernité, nous avons quelque peu adapté les recettes pour convenir à l'utilisation de mon BLEND EXPRESS - un appareil à soupe électronique multifonction doté de programmes de cuisson automatiques. Avec le Blend Express, fini la corvée de cuisine longue et pénible : en quelques minutes, le repas est prêt.

Si vous voulez utiliser le Blend Express pour réaliser une recette de famille ou d'un livre de recettes, suivez le mode d'emploi ci-dessous.

Mode d'emploi de l'appareil à soupe***

PIÈCES PRINCIPALES DE VOTRE BLEND EXPRESS

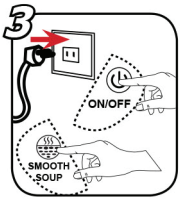


Soupe veloutée :

- Ouvrez le bol mixeur de votre BLEND EXPRESS et assurez-vous qu'il est vide et propre.
- Versez tous les ingrédients dans le bol. Fermez le couvercle (l'indicateur fléché du couvercle aligné à la poignée du bol).
- Placez bien le bol sur le socle et branchez l'appareil.
- Appuyez sur le bouton « ON/OFF ».
- Appuyez ensuite sur le bouton « SMOOTH SOUP ».
- À la fin du programme (20 minutes), votre BLEND EXPRESS émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Bon appétit !

Enlevez le couvercle et mettez-le de côté. Puis, versez tous les ingrédients dans le bol.

Fermez bien le couvercle (l'indicateur fléché du couvercle aligné à la poignée) et placez bien le bol sur le socle.



Branchez la prise de courant. Appuyez sur le bouton « ON/OFF », puis sur « SMOOTH SOUP ».

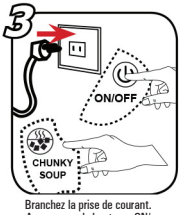
Le programme dure 20 minutes. À la fin du programme, votre appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre. Bon appétit !

Soupe moulinée :

- Ouvrez le bol mixeur de votre BLEND EXPRESS et assurez-vous qu'il est vide et propre.
- Versez tous les ingrédients dans le bol. Fermez le couvercle (l'indicateur fléché du couvercle aligné à la poignée du bol).
- Placez bien le bol sur le socle et branchez l'appareil.
- Appuyez sur le bouton « ON/OFF ».
- Appuyez ensuite sur le bouton « CHUNKY SOUP ».
- À la fin du programme (25 minutes), votre BLEND EXPRESS émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.
- Bon appétit !

Enlevez le couvercle et mettez-le de côté. Puis, versez tous les ingrédients dans le bol.

Fermez bien le couvercle (l'indicateur fléché du couvercle aligné à la poignée) et placez bien le bol sur le socle.



Branchez la prise de courant. Appuyez sur le bouton « ON/OFF », puis sur « SMOOTH SOUP ».

Le programme dure 25 minutes. À la fin du programme, votre appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre. Bon appétit !

***Consultez toujours le manuel d'instruction de votre appareil à soupe électronique.

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Les 50 meilleures recettes

LES DOSES INDIQUÉES SONT POUR 4 PERSONNES

Soupes Classiques

1	Nouilles au bouillon de poulet	page 6
2	Soupe au bœuf et à l'orge	page 6
3	Soupe à la tomate	page 7
4	Velouté de champignons	page 7
5	Soupe de maïs	page 8
6	Soupe aux poireaux et aux pommes de terre	page 8
7	Soupe au potiron	page 9
8	Bisque de crabe au maïs	page 9

Europe

9	Soupe cock-a-leekie	Ecosse	page 10
10	Cullen skink	Ecosse	page 10
11	Soupe aux pois (snert)	Pays-Bas	page 11
12	Waterzooï	Belgique	page 11
13	Zurek	Pologne	page 12
14	Goulash	Hongrie	page 13
15	Bortsch	Ukraine	page 14
16	Tarator	Bulgarie	page 15
17	Caldo verde	Portugal	page 15

Méditerranée

18	Bouillabaisse	France	page 16
19	Bisque de homard	France	page 17
20	Soupe à l'oignon	France	page 17
21	Gazpacho	Espagne	page 18
22	Ajoblanco	Espagne	page 19
23	Minestrone	Italie	page 19
24	Cioppino de fruits de mer	Italie	page 20
25	Fasolada	Grèce	page 21

Moyent-Orient

26	Soupe de lentilles	Liban	page 22

Afrique

27	Soupe à la cacahuète	Ghana	..... page 23

Eurasie

28	Chtchi	Russie	..... page 23

Asie du Sud Est

29	Tom Yum Goong	Thaïlande	..... page 24
30	Pho au bœuf	Vietnam	..... page 25
31	Laksa	Malaisie & Singapour	..... page 26
32	Soto ayam	Indonésie	..... page 26
33	Sinigang	Philippines	..... page 27
34	Tinola	Philippines	..... page 28
35	Bulalo	Philippines	..... page 29

Asie du Sud

36	Soupe mulligatawny	Inde	..... page 29

Extrême Orient

37	Soupe aigre-piquante	Chine	..... page 30
38	Congee	Chine	..... page 31
39	Soupe de wontons à la cantonaise	Chine	..... page 31
40	Kimchi Guk	Corée du Sud	..... page 32
41	Soupe miso	Japon	..... page 33
42	Ramen	Japon	..... page 33

Amérique du Nord

43	Gombo	Etats-Unis	..... page 34
44	Chaudrée de palourdes de la Nouvelle-Angleterre	Etats-Unis	..... page 35

Amérique Latine

45	Caldo de Res	Mexique	..... page 36
46	Menudo	Mexique	..... page 36
47	Pozole	Mexique	..... page 37
48	Ajiaco	Colombie	..... page 38
49	Fanesca	Equateur	..... page 39
50	Tacacá	Brésil	..... page 40

1. Nouilles au bouillon de poulet

Consistance: **Moulinée** - Pour 4 personnes

La plus réconfortante des soupes !

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 115 g de poulet desossé, sans la peau, coupé en cubes
- 40 g de nouilles aux œufs crues
- 30 g de céleri tranché

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 700 ml de bouillon de poulet
- 60 g de carottes coupées en rondelles
- 40 g d'oignon haché
- 1/2 cc d'aneth frais haché
- 1 pincée de poivre noir moulu
- 1 pincée de sel

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Versez dans des bols, servez et dégustez !*

2. Soupe au bœuf et à l'orge

Consistance: **Moulinée** - Pour 4 personnes

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 150 g de champignons frais émincés
- 1 1/2 carotte émincée
- 1 1/3 branche de céleri hachée
- 70 g d'orge perlée
- 330 g de bœuf à bouillir coupé en cubes

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTERIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 1/2 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1/2 cc de thym séché
- 1/2 cc de sauge séchée et émiettée
- 80 ml de vin rouge
- 1 boîte de tomates hachées ou équivalent de tomates fraîches
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 25 ml d'huile d'olive
- 15 g de farine tout usage

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Versez dans des bols, servez et dégustez !*

3. Soupe à la tomate traditionnelle

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 30 ml d'huile d'olive ou végétale
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 oignons hachés
- 1 boîte de tomates à l'étuvée ou équivalent de tomates fraîches
- 750 ml de bouillon de poulet
- 1 poignée de basilic frais hach
- 70 g de concentré de tomates
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Bon appétit !*

4. Velouté de champignons

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 400 g de champignons de Paris *(ou de votre choix)*
- 15 ml d'huile d'olive
- 45 g de beurre
- 1 petit oignon haché
- 10 g de farine (facultatif)
- 500 ml de bouillon de légumes (ou de poulet)
- 250 ml de lait
- 1 pincée de basilic séché
- 3 cl de crème (facultatif)
- 1 pincée de sel
- poivre noir fraîchement moulu
- persil finement haché, (pour la garniture)

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Versez dans des bols, puis garnissez de persil haché. Servez et dégustez !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

5. Soupe de maïs

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 250 ml de maïs en crème en conserve ou frais

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 L de bouillon de poulet
- 175 g de maïs en grains frais ou surgelé
- 1 pomme de terre moyenne, coupée
- 6 cl de crème
- 15 ml d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, haché
- 1 gousse d'ail

Garnissez avec :

- 2 cs de ciboulette fraîche ciselée
- Sel et poivre blanc à votre convenance

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINÉE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle.*
- *Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez dans des bols, puis garnissez de ciboulette ciselée. Parsemez de sel et de poivre blanc à votre convenance. Servez et dégustez !*

6. Soupe aux poireaux et aux pommes de terre

(recette irlandaise)

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 45 g de beurre
- 3 grands poireaux hachés *(les parties blanches et vert pâle uniquement)*
- 2 grosses pommes de terre, épluchées et coupées en dés
- 1 L de bouillon de poulet
- 2 cs de ciboulette fraîche ciselée

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTÉE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Versez dans des bols, puis garnissez de ciboulette ciselée. Servez et dégustez !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

7. Soupe au potiron

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Ingrédients :
- 30 g de beurre
- 1 oignon coupé en dés
- 2 carottes coupées en dés
- 1 pomme épluchée, évidée et coupée en dés
- 250 g de potiron en dés (retirer la peau et les pépins)
- 1 cs de feuille de sauge
- 750 ml de bouillon de poulet
- 25 cl de crème
- sel et poivre noir fraîchement moulu

Préparation :
- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Versez dans des bols, servez et dégustez!*

NOTE : Si vous souhaitez réaliser une soupe au potiron grillé, faites griller le potiron au four pendant 30 – 40 minutes au préalable.

8. . Bisque de crabe au maïs

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Ingrédients :
- 5 g de beurre
- 150 g d'oignon haché
- 75 g de poivron vert, épépiné et haché
- 60 g de céleri haché
- 40 g de poivron rouge, épépiné et haché
- 1 gousse d'ail
- 500 ml de bouillon de poulet
- 125 ml de vin blanc sec
- 3/4 cc de feuilles de thym séchées
- 30 ml d'huile d'olive et 30 g de farine mélangés *(facultatif)*
- 12,5 cl de crème fraîche épaisse *(facultatif)*
- 1/2 cc de sel
- 1/2 cc de poivre noir
- 1 pincée de piment de Cayenne moulu
- 175 g de maïs en grains
- 450 g de chair de crabe
- 1 cs rase de persil haché
- 1 cs d'oignon vert ou d'échalote haché

Directions:
- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Versez dans des bols, servez et dégustez !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

9. Soupe cock-a-leekie

Écosse

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le cock-a-leekie : l'une des plus célèbres soupes d'Écosse date de 1598 ! En voici une savoureuse recette traditionnelle.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 2 poireaux
- 1 kg de poulet
- 200 g d'orge
- 6 pruneaux trempés pendant une nuit et coupés *(facultatif)*
- 1 feuille de laurier
- 1 carotte émincée

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 3 branches de thym
- 750 ml d'eau

Garnissez avec : 1 1/2 cs rase de persil haché

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle.*
- *Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'untorchon. Attention, c'est CHAUD!*
- *Versez dans des bols, puis garnissez de persil.*
- *Servez et dégustez !*

10. Cullen Skink

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Écosse

Cette soupe trouve ses origines dans le village de pêcheurs de Cullen, dans le Moray, au nord de l'Écosse. Son nom, skink, signifie soupe ou ragoût.

Ingrédients :

- 300 ml de lait
- 1 feuille de laurier
- 15 g de feuilles de persil, avec les branches
- 450 g de haddock fumé
- 60 g de beurre
- 1 oignon moyen finement haché
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse pomme de terre, *épluchée et coupée*
- Sel et poivre blanc à votre convenance

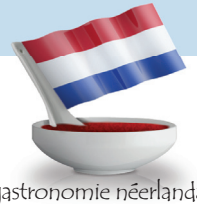
Garnissez avec : du persil haché, 2 œufs pochés et des croûtons

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Versez dans des bols.*
- *Garnissez avec des feuilles de persil, des œufs durs en tranches et des croûtons.*
- *Servez et dégustez !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

11. Erwtensoep (Snert)



Pays-Bas

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

La soupe aux pois est une soupe hivernale de la gastronomie néerlandaise. On dit qu'une soupe aux pois est réussie si elle est assez épaisse pour y planter une cuillère. Mais vous pouvez évidemment adapter l'épaisseur de cette recette à votre goût.

Ingrédients :

- 1 poireau
- 400 g de pois cassés
- 100 g de jambon désossé
- 1 cc de thym haché
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 60 g de carotte hachée
- 40 g d'oignon haché
- 1/2 céleri rave émincé
- 2 saucisses fumées type kielbasa tranchées
- 2 saucisses rookworst tranchées
- 500 ml d'eau

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Bon appétit !*

12. Waterzooï

Belgique

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Ce ragoût typique des Flandres se prononce VA-ter-zoille. La recette ancestrale se préparait avec de la lotte, et non du poulet comme aujourd'hui. Ce poisson, qui avait disparu des rivières de Gand, commence à réapparaître grâce aux efforts de préservation.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 500 g de blanc de poulet
- sel et poivre
- 2 feuilles de laurier
- 4 branches de persil frais
- 2 carottes épluchées et coupées en rondelles
- 1/2 cc de thym séché
- 3 poireaux coupés en rondelles
- 2 branches de céleri hachées
- 2 grosses pommes de terre, épluchées et coupées en cubes d'un centimètre

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 10 g de beurre doux
- 80 g d'oignon grossièrement haché
- 1 L de bouillon de pouleth
- 12,5 cl de crème fraîche épaisse (*facultati*)
- 2 gros jaunes d'œuf

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite du waterzooï... au verso

Pour la garniture : 15 g de persil frais haché

Préparation :
- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle.*
- *Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez dans des bols, puis garnissez de persil et servez.*

Pologne

13. Zurek

Consistance: **Moulinée** - Pour 4 personnes

Cette soupe se réalise avec du kwas, produit de la fermentation de farine de seigle dans de l'eau dans un bocal pendant cinq jours.

Kwas (farine de seigle fermentée):
- 40 g de farine de seigle
- 250 ml d'eau, bouillie puis tiédie

Préparation du kwas :
- *Pour faire du kwas, mélangez la farine de seigle et l'eau tiède.*
- *Versez dans un saladier en verre ou en céramique assez grand pour que le mélange puisse gonfler.*
- *Couvrez avec un torchon et faites fermenter dans un endroit chaud pendant 4 jours.*

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :
- 100 g de lardons
- 100 g de champignons (*de votre choix*)
- 3 pommes de terre coupées en dés
- 1 saucisse fumée coupée en dés

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :
- 250 ml de kwas (*farine de seigle fermentée*)
- 1 L de bouillon de poulet
- 20 cl de crème sure
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 oignon

Préparation :
- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez dans des bols, servez et dégustez !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

14. Goulash

Hongrie

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

En hongrois, goulash signifie bouvier. Lorsqu'ils déplaçaient les troupeaux, les bouviers tuaient une vache, coupaient sa viande en cubes, la faisaient cuire aux petits oignons puis lentement mijoter jusqu'à évaporation du liquide. Ils la faisaient ensuite sécher au soleil et l'emportaient sur la route.

Pour la manger, il suffisait d'ajouter de l'eau à la viande séchée, de la réchauffer et de se régaler. Depuis cette époque, cette recette du neuvième siècle s'est enrichie de nouveaux ingrédients pour devenir une soupe mondialement réputée.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier:

- 700 g de steaks pour ragoût coupés en cubes
- 1 poivron vert, épépiné et haché
- 1 poivron rouge, épépiné et haché
- 2 grosses tomates coupées en dés
- 2 pommes de terre épluchées et coupées en quarts
- 1 gros oignon finement haché
- 2 gousses d'ail finement hachées

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 80 ml de vin blanc sec
- 400 ml de bouillon de bœuf
- 1 cc de sauce Worcestershire
- sel et poivre noir à votre convenance
- 15 g de paprika
- 30 g de purée de tomates
- 20 g de farine
- 30 ml d'huile de cuisson

Pour la garniture :

- 2 cs de persil haché
- 12,5 cl de crème sure

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez dans des bols puis placez une cuillerée de crème sure dans chacun.*
- *Garnissez de persil, et c'est prêt !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

15. Borscht

Consistance: **Moulinée** - Pour 4 personnes

Ukraine

Au Moyen-Âge, la betterave était tellement répandue qu'elle était considérée comme un repas de paysans.

Jamais les rois Jagellon n'ont consommé de soupe de betterave, pas plus que leur suite. Aujourd'hui, le bortsch se déguste chaud ou froid. Les deux variantes sont à base de betterave, mais elles sont préparées et présentées différemment. Voici la recette du bortsch chaud.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 113 g d'épaule de bœuf coupée en cubes
- 140 g de chou vert haché
- 2 carottes épluchées et coupées en deux dans la largeur
- 200 g de betterave rouge, sans le collet, brossée et hachée.

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 200 g de betterave rouge, sans le collet, brossée.
- 1 branche de céleri coupée en deux dans la largeur
- 30 ml d'huile d'olive
- 1/2 oignon jaune haché
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- 1 L de bouillon de bœuf ou de poulet
- 125 ml de babeurre léger
- 60 ml de sauce Worcestershire
- 1 cs d'aneth frais haché
- Sel
- Poivre noir moulu

Pour l'accompagnement : Du pain noir russe ou le pain de votre choix

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD!*
- *Versez dans des bols puis placez une cuillerée de crème sure dans chacun.*
- *Garnissez ensuite d'aneth et accompagnez le plat de pain noir russe ou du pain de votre choix. Bon appétit ! Le bortsch se savoure également froid !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

16. Tarator

Bulgarie

Consistance: **Veloutée** (froide) – Pour 4 personnes

Un mets traditionnel des Balkans fortement influencé par la cuisine méditerranéenne.

Ingrédients :

- 60 g de noix grossièrement hachées (*gardez-en quelques-unes pour la garniture*)
- 140 g de concombre, épluché et tranché
- 3 gousses d'ail
- 1/2 cc de sel
- 2 tranches de pain de mie rassi, sans croûte et en morceaux
- 30 ml d'huile d'olive
- 25 cl de yaourt
- Citron pressé, à votre convenance
- 125 ml d'eau froide (*augmenter la dose si nécessaire*)

Garniture:

- 20 ml d'huile d'olive
- Aneth frais
- Noix

Préparation :

- *Utilisez la fonction mixeur de votre Blend Express pour mixer l'ail, le sel, les noix et le pain. Il est important d'ajouter progressivement l'huile d'olive par l'entonnoir jusqu'à ce que le mélange soit homogène.*
- *Versez le mélange dans un grand saladier et incorporez le yaourt, le concombre et le jus de citron. A ce stade, vous avez déjà une excellente sauce ! Mais pour la soupe tarator, ajoutez 125 ml d'eau froide. Mixez grossièrement et laissez des morceaux.*
- *Placez au réfrigérateur jusqu'au repas.*
- *Versez la soupe dans des bols froids et garnissez de noix hachées, d'aneth frais et d'un filet d'huile d'olive.*

17. Caldo Verde

Portugal

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Signifiant « bouillon vert » en portugais, le caldo verde est une soupe répandue au Portugal et se consomme traditionnellement lors des grandes occasions comme les fêtes religieuses, les mariages et les naissances.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 100 g de chorizo coupé dans la longueur puis dans la largeur en morceaux de 0,5 cm
- Branche d'origan frais
- 200 g de feuilles de chou frisé, sans la tige, coupées dans la largeur en morceaux de 0,5 cm
- 320 g de pommes de terre Red Bliss, épluchées et coupées en morceaux de 2,5 cm

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1/2 oignon rouge épluché et haché
- 1 gousse d'ail
- 1 L de bouillon de poulet
- Sel et poivre à votre convenance

Garnissez avec :

- Un filet d'huile d'olive sur la soupe

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite du caldo verde... au verso

Suite du caldo verde...

Préparation :

- *Remettez le bouchon transparent sur le bol mixeur. Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD!*
- *Versez dans des bols et ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Servez et dégustez!*

18. Bouillabaisse

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 à 6 personnes

France

À l'origine, au 17e siècle, la bouillabaisse était un plat de pauvres préparé par les pêcheurs marseillais. Ils récupéraient les fruits de mer et poissons invendus pour en faire un ragoût. Ils les faisaient mijoter avec quelques herbes, des tomates, de l'ail, du safran et des pommes de terre.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- une pincée de safran
- 100 g de poireau finement haché
- 200 g de tomates mondées, épépinées et hachées
- 1 orange (jus et zeste)
- 1 petit bulbe de fenouil émincé
- 1 cs d'ail haché
- 1 cs de persil finement haché
- Sel et poivre
- 450 g de petits poissons méditerranéens frais entiers, nettoyés, écaillés et coupés en morceaux. (merlan, calamar, bar, rascasse, anguille ou baudroie)
- 1 petit homard
- 150 g de crevettes, décortiquées et en petits morceaux
- 10 petites palourdes

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 poivron rouge, rôti et pelé
- 2 gousses d'ail
- 1 tranche de pain blanc déchiré en morceaux
- 1 jaune d'œuf
- 1 cs de moutarde de Dijon
- 250 ml de bouillon de poisson
- 125 ml de vin blanc
- jus d'un citron
- sel et poivre
- 125 ml d'huile d'olive

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez dans des bols en répartissant le poisson. Servez et dégustez !*

Pour l'accompagnement : *4 tranches de baguette croustillante*

- ***Retirez tous les fruits de mer non ouverts. La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.***
- ***Cette soupe peut se congeler : vous pouvez parfaitement en préparer une ou deux fournées et la congeler en portions individuelles dans des récipients de 500 ml.***

19. Bisque de homard

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

France

Les premières recettes de bisque intégraient la carcasse pulvérisée du crustacé. Mais pas d'inquiétude ! Vous n'aurez aucune carcasse à broyer pour mener à bien cette recette !

Ingrédients:

- 450 g de chair de homard, coupée en petits morceaux
- 45 ml d'huile d'olive (*facultatif*)
- 120 g de beurre
- 1 carotte coupée en dés
- 3 branches de céleri coupées en petits dés
- 2 échalotes émincées
- 3 gousses d'ail écrasées
- 70 g de concentré de tomates
- 80 ml de vin blanc
- 1 L de bouillon de poisson
- 1/2 cs de piment de Cayenne
- 30 g de farine
- 1 branche d'estragon frais
- 30 ml de cognac
- 12,5 cl de crème fraîche épaisse (*facultatif*)

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Servez et dégustez cette délicieuse soupe !*

20. Soupe à l'oignon

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

France

L'oignon est le légume le plus consommé au monde. Présent en abondance et facile à cultiver, l'oignon a toujours été considéré comme un aliment destiné aux pauvres. La soupe à l'oignon est connue depuis l'Antiquité romaine, mais sa version moderne a été mise au point au 18e siècle en France. Préparée à base de bouillon de bœuf et d'oignons caramélisés, la recette se termine souvent en versant la soupe dans un ramequin et en la couvrant de pain et de fromage avant de la mettre au gril.

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite de la soupe à l'oignon... au verso

Suite de la soupe à l'oignon...

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 450 g d'oignons blancs
- 1 cc de paprika
- 1 feuille de laurier

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 L de bouillon de bœuf
- 80 ml de vin blanc sec
- 20 g de farine
- 30 g de beurre
- 1/2 cc de sel
- 1/2 cc de poivre

Garniture :

- 30 g de fromage suisse râpé
- 4 tranches de baguette française

Préparation:

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINÉE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention c'est CHAUD !*
- *Versez dans des bols, ajoutez la baguette et saupoudrez généreusement de fromage, de préférence du gruyère. Vous pouvez aller plus loin en passant les bols au gril pour faire fondre le fromage. Vérifiez auparavant que les bols vont au four ou versez la soupe dans des ramequins.*
- *Bon appétit !*

21. Gazpacho (SOUPE FROIDE)

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Espagne

Si vous n'avez jamais goûté au gazpacho parce que l'idée d'une soupe froide n'aiguise pas votre appétit, j'espère que vous êtes prêt à changer d'avis, car ce classique de l'été est la star des soupes froides.

Originaire du sud de l'Espagne, le gazpacho était traditionnellement consommé par les paysans dans les vignes et les oliveraies. Comme dans le cas de la plupart des soupes traditionnelles dans le monde, il était initialement considéré comme un repas de pauvres et ne contenait, dans sa recette originale, que du pain, de l'eau et de l'huile d'olive mélangés dans un large récipient en bois.

Tout a changé lorsque Christophe Colomb a ramené des Amériques la tomate, qui s'est rapidement répandue en Europe.

Depuis lors, cette recette a connu de nombreuses variantes. Vous trouverez ci-dessous l'une des recettes plus traditionnelles.

Versez tous ces ingrédients dans le bol mixeur :

- 750 g de tomates mûres (*sans le cœur et grossièrement coupées*)
- 3 oignons verts hachés
- 2 gousses d'ail
- 1 piment fresno ou jalapeño (*épépiné et coupé en dés*)
- 45 ml d'huile d'olive vierge extra, plus un peu pour la garniture
- sel et poivre fraîchement moulu
- 30 ml de vinaigre de vin rouge

Garnissez avec :

- 1 oignon vert en dés
- 40 g d'amandes effilées (*grillées*)
- croûtons
- un filet d'huile d'olive vierge extra

Directions:

- *Ajoutez tous les ingrédients dans le bol mixeur Blend Express. Fermez le couvercle.*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre vers « BLEND 2 » et mixer pendant 3 minutes.*
- *Une fois les ingrédients mixés, débranchez l'appareil pour l'éteindre. Versez le contenu dans un récipient.*
- *Placez au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes avant de servir.*
- *Versez dans des bols et saupoudrez de garniture.*
- *Servez et dégustez!*

22. Ajoblanco (SOUPE FROIDE)

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Spain

L'ajoblanco, aussi appelé « gazpacho blanc », est une soupe froide très répandue en Espagne et typique de la région de Grenade et de Malaga (Andalousie). Elle est généralement servie avec des raisins ou des tranches de melon.

Ingrédients :

- 2-3 tranches de pain italien rassi et 2-3 tranches de pain italien sans la croûte
- 75 g d'amandes entières blanchies
- 1 gousse d'ail

60 ml d'huile d'olive vierge extra
- 60 ml de xérès
- 125 ml de bouillon de légumes
- 15 ml d'huile d'olive vierge

Garnissez avec : 120 g de raisins blancs et de croûtons

Préparation :

- *Trempez tout le pain dans un bol d'eau froide pendant quelques minutes. Sortez le pain du bol et évacuez l'excès d'eau.*
- *Introduisez le pain et les autres ingrédients dans le bol mixeur Blend Express.*
- *Fermez le couvercle. Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre vers « BLEND 2 » et mixer pendant 3 minutes.*
- *Une fois les ingrédients mixés, débranchez l'appareil pour l'éteindre. Versez le contenu dans un récipient.*
- *Placez au réfrigérateur pendant 30 à 60 minutes avant de servir.*
- *Servez la soupe froide, garnissez de raisins et de croûtons. Salez à votre convenance. Bon appétit !*

23. Minestrone

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Italie

Le minestrone est un pilier de la gastronomie italienne, comme la pizza, les pâtes et le parmesan. Il relève de la cucina povera, la « cuisine pauvre », une école de cuisine italienne. La découverte des tomates et des pommes de terre aux Amériques au milieu du 16e siècle a profondément marqué l'histoire de la soupe en apportant deux ingrédients devenus incontournables. L'avantage du minestrone ? Pour le préparer, il suffit de prendre les légumes qui sont dans votre réfrigérateur ou des légumes frais de saison achetés au marché. Il n'y a pas de véritable recette du minestrone : faites preuve d'imagination et ajoutez vos légumes préférés à cette soupe consistante !

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite du minestrone... au verso

Suite du minestrone...

Ingrédients du pesto :

- 50 g de feuilles de basilic
- 50 g de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- 125 ml d'huile d'olive vierge extra
- Sel, à votre convenance

Préparation du pesto :

- *Mixez le basilic, les pignons de pin et l'ail dans votre Blend Express. Ajoutez progressivement l'huile d'olive par l'entonnoir jusqu'à obtenir une consistance Veloutée. Versez dans un bol et salez à votre convenance.*

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 900 g de tomates italiennes grossièrement coupées
- 130 g de courgette coupée en dés
- 200 g de haricots borlotti, égouttés et rincés
- 200 g de pois écossés
- 1 cc de feuilles de sauge hachées
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 200 g de pommes de terre en dés
- 100 g de pancetta en dés (*facultati*)

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 L de bouillon de poulet
- 20 ml d'huile d'olive vierge extra
- 1 gros oignon finement haché
- 1 gousse d'ail

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD!*
- *Salez à votre convenance, et servez dans des bols en agrémentant d'une cuillerée de pesto saupoudrée de parmesan.*
- *Bon appétit !*

24. Cioppino de fruits de mer

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Italie

Bien qu'il soit considéré comme italien, le cioppino a en réalité été créé à San Francisco par un pêcheur immigrant originaire de Gênes, Italie. Impossible d'aller à San Francisco sans goûter un bol de cette soupe tout simplement extraordinaire.

Pour préparer le cioppino, bonne nouvelle : tous les fruits de mer font l'affaire, pourvu qu'ils soient frais ! Et cette recette au relativement simple à réaliser.goût si complexe est relativement simple à réaliser.

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 500 g de palourdes brossées
- 500 g de grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées
- 100 g de chair de crabe
- 200 g de filets de poissons à chair ferme, comme du flétan ou du saumon, coupés en morceaux de 5 cm.
- 1 feuille de laurier

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1/3 cup olive oil
- 80 ml d'huile d'olive
- 2 bulbes de fenouil finement hachés
- 1 oignon haché
- 4 petites échalotes hachées
- 1/2 cc de sel, à votre convenance
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 cc de piment rouge sec réduit en flocons, à votre convenance
- 50 g de concentré de tomates
- 300 g de tomates hachées
- 250 ml de vin blanc sec
- 1 L de bouillon de poisson

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Retirez toute moule et palourde non ouverte et ajoutez du sel, du poivre et des flocons de piment rouge à votre convenance.*
- *Versez la soupe dans des bols. Servez. Savourez.*

25. Fasolada

Grèce

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

La fasolada est une soupe de haricots excellente pour la santé et souvent surnommée le « plat national de la Grèce ». Ce plat végétarien est particulièrement consommé par les chrétiens de Grèce durant le jeûne du Carême qui précède Pâques.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 400 g de haricots secs cannellinis, trempés toute une nuit, égouttés et rincés
- 90 g de carotte coupée en dés
- 2 petites pommes de terre coupées en dés

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite de la fasolada... au verso

Suite de la fasolada...

- 1 gros oignon haché
- 750 ml à 1 L d'eau
- 60 ml d'huile d'olive
- 70 g de concentré de tomates
- 3 gousses d'ail hachées
- 90 g de céleri en petits dés
- 1 cc de piment rouge en flocons, à votre convenance
- 1/2 cc de sel
- 1/2 cc de poivre, à votre convenance

Garniture :

- *parmesan râpé*

Préparation:

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez dans des bols puis saupourdrez de parmesan râpé. Bon appétit!*

26. Soupe de lentilles

Liban

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

La soupe de lentilles est un plat connu dans tout le Moyen-Orient. Cette soupe généralement végétarienne peut également être préparée à base de bouillon de viande. On peut utiliser des lentilles brunes, corail ou vertes. Ce plat se consomme traditionnellement pendant le ramadan. Au coucher du soleil, on rompt le jeûne avec un bol de cette succulente soupe.

La soupe de lentilles est même mentionnée dans la Bible : Esaü céda son droit d'aînesse pour un bol de soupe de lentilles cuisinée par son frère Jacob.

Ingrédients:

- 30 g de beurre
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 L de bouillon de poulet
- 400 g de lentilles trempées toute la nuit, égouttées et rincées
- 100 g de tomates coupées en quartiers
- 1/2 cc de cumin, à votre convenance
- 1 cc de sept épices libanais (vendu dans les épiceries moyen-orientales)
- 1 rondelle de citron

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE.*
- *Après 20 minutes, l'appareil émet un bip. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Garnissez avec de la coriandre et accompagnez de pain arabe chaud. Bon appétit !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Afrique

27. Soupe à la cacahuète

Ghana

Consistance: **Veloutée** – Pour 4 personnes

Les cacahuètes sont apparues en Bolivie et au Paraguay il y a des millénaires, avant d'être apportées en Afrique au 16e siècle par les Espagnols. Elles sont alors devenues une culture primordiale chez les paysans d'Afrique de l'Ouest. Aucune gastronomie nationale ne revendique cette soupe. Elle est connue sur tout le continent sous diverses appellations : soupe d'arachides, palava, maafe entre autres. Ci-dessous, la recette traditionnelle du Ghana.

Ingrédients :

- 30 ml d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cc de gingembre frais râpé
- 2 carottes émincées
- 1 poivron jaune épépiné et haché
- 1/2 cc de piment de Cayenne
- piment rouge, à votre convenance (*facultatif*)
- 1 L de bouillon de poulet
- 280 g de patate douce épluchée et coupée en dés
- 100 g de beurre d'arachide non sucré
- 200 g de tomates hachées
- 15 g de cassonade
- 1 cc de sel
- 1 cc de poivre
- 1 oignon vert haché

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE VELOUTEE.*
- *Après 20 minutes, l'appareil émet un bip. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Garnissez la soupe d'oignons verts et servez chaud. Bon appétit !*

Eurasie

28. Chtchi

Russie

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le chtchi est l'un des plats nationaux de la Russie. C'est une soupe de légumes à base de chou. Le chou étant cultivé à grande échelle, cette soupe était habituellement associée à la classe paysanne russe. Lorsqu'il est à base de choucroute, le chtchi est dit aigre. Si l'on utilise d'autres légumes, comme les épinards, on l'appelle chtchi vert, ou zelyoniye chtchi.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 chou pommé coupé en lanières
- 2 carottes grossièrement râpées
- 1 pomme de terre grossièrement tranchée
- 200 g de tomates en dés
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de céleri hachées

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite du chtchi... au verso

Suite du chtchi...

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 30 g de beurre
- 1 L de bouillon de légumes
- 1 oignon haché
- grains de poivre noir

Garniture :

- sel, à votre convenance
- aneth frais
- crème sure

Pour l'accompagnement :

- pain de seigle

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Retirez la feuille de laurier et les grains de poivre et salez le mélange. Versez à la louche dans des saladiers, ajoutez une cuillerée de crème sure, saupoudrez d'aneth et accompagnez de pain de seigle. Servez et dégustez.*

Asie du Sud-Est

29. Tom Yum Goong

Thaïlande

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Si tant de personnes tombent amoureuses de la Thaïlande, c'est en partie pour la tom yum goong. Cette soupe aux saveurs prononcées uniques, à la fois pimentées et aigres, diffuse une agréable odeur citronnée. Une symphonie de parfums excitants et envoûtants sublimés à chaque bouchée.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 450 g de crevettes décortiquées et déveinées
- 200 g de champignons de Paris coupées en deux
- 2 tiges de citronnelle coupées en morceaux d'environ 13 cm et écrasées au pilon
- 1 poignée de coriandre, sans les tiges
- 4 feuilles de citron kaffir sans les branches
- 1 cs de gingembre en tranches

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 L d'eau
- 2 piments rouges, ajuster la dose selon vos goûts
- 4 cs de sauce de poisson
- 2 cs de sauce chili thaï

Pour l'accompagnement: Sauce chili thaï et un citron vert en rondelles

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Préparation:

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD ! Accompagnez de quartiers de citron vert et de sauce chili thaï. Miam miam Tom Yum ! Bon appétit !*

30. Pho au bœuf

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Vietnam

Le pho est apparu dans le nord du Vietnam à la fin du 19e siècle. Ce plat allie les cuisines chinoise et française. Mêlant les saveurs du ragoût de bœuf français et des nouilles de riz épicées asiatiques, cette soupe délicieuse est exclusivement vietnamienne.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 250 g de nouilles de riz
- 300 g de pointe de surlonge coupée en tranches fines
- 1 gros oignon coupé en rondelles
- 4 tranches de racine de gingembre frais
- 1 tige de citronnelle
- 1 bâton de cannelle
- 1 cc de grains de poivre entiers
- 2 piments jalapeños frais coupés en rondelles

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 L de bouillon de bœuf
- 1 cc de sauce aux piments forts
- 1 cc de sauce hoisin
- 2 cs de sauce de poisson

Garnissez avec :

- 150 g de pousses de soja égouttées et rincées
- 15 g de feuilles de basilic fraîches
- 15 g de feuilles de menthe fraîches
- 15 g de coriandre fraîche
- 1 citron vert coupé en rondelles
- 3 piments oiseaux thaïs coupés en fines rondelles
- 1/3 d'oignon jaune coupé en tranches très fines
- 2 oignons verts coupés en tranches fines
- 2 cs de coriandre hachée

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD!*
- *Préparez une assiette de garniture avec des pousses de soja, de la menthe, du basilic, de la coriandre, des piments et du citron vert. Servez en même temps que la garniture. Bon appétit !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Malaisie et Singapour

31. Laksa

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

La laksa est une soupe épicée de nouilles de riz fines, qui allie à la perfection les gastronomies chinoise et malaise. Elle mêle des saveurs sucrées, aigres et souvent épicées avec une touche délicate de poisson. Cette soupe savoureuse a été élaborée en Malaisie et à Singapour par des immigrants chinois d'origine Hokkien.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 150 g de vermicelles de riz
- 2 poivrons rouges, épépinés et coupés en fines lamelles
- 150 g de pousses de bambou en conserve tranchées
- 1 cs de gingembre en tranches
- 6 oignons verts grossièrement hachés
- 220 g de crevettes non décortiquées
- Une poignée de pousses de soja, rincées et égouttées

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 250 ml de lait de coco
- 750 ml de bouillon de légumes
- 3 cs de pâte laksa rouge
- 2 cs de sauce de poisson
- 1 cc de cassonade blonde
- 15 ml d'huile d'arachide

Garnissez avec :

- 2 cs d'échalotes frites
- feuilles de coriandre

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez dans des saladiers et garnissez de coriandre et d'échalotes frites.*
- *Servez et dégustez.*

32. Soto ayam

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le soto ayam est une soupe ayant de nombreuses variantes. Cette recette est une soupe épicée de nouilles au poulet originaire de Java, en Indonésie. Le safran donne au bouillon sa couleur jaune caractéristique.

Indonésie

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 200 g de vermicelles de riz
- 450 g de poulet (*de préférence des cuisses désossées*)
- 2 feuilles de citron kaffir sans les branches
- 300 g de pousses de soja rincées et égouttées
- 2 pommes de terre épluchées et coupées en cubes
- 4 œufs durs écalés et coupés en quatre, salés et poivrés si vous le souhaitez

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 L d'eau
- 2 cc de sel
- 2 cc de bouillon de poulet en poudre ou 1 bouillon de poulet (*facultatif*)
- 2 cc de grains de poivre noir
- 2 cc de graines de coriandre légèrement grillées
- 6 noix de bancoulier hachées
- 10 g d'échalote grossièrement hachée
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de gingembre
- 1 cc de poudre de safran
- 60 ml d'huile d'arachide
- 250 ml de lait de coco

Garnissez avec :

- un peu d'échalote frite
- feuilles de coriandre

Pour l'accompagnement :

- citron vert coupé en quatre
- sambal oelek, à votre convenance (*pâte de piment*)

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez et répartissez le contenu dans des bols, puis saupoudrez d'échalotes croquantes et de coriandre.*

Accompagnez d'une rondelle de citron vert et d'un petit ramequin de sambal oelek. Servez et dégustez.

33. Sinigang *Consistance:* **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le sinigang, également appelé soupe de tamarin, est une soupe traditionnelle aigre et acidulée des Philippines. De nombreuses variantes existent selon qu'il est préparé à base de porc, de crevettes ou de bœuf. Cette recette est à base de poisson-lait (ou chanos).

Philippines

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 poisson-lait de taille moyenne, écaillé, vidé et coupé en 3 à 4 morceaux
- 1 oignon moyen coupé en quatre
- 1 grosse tomate coupée en quatre
- 1 aubergine moyenne émincée
- 1 petit radis blanc, coupé en fines rondelles
- 200 g de chou de Chine ou bok choy grossièrement haché

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite du sinigang... au verso

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 1/2 cs de poudre ou de pâte de tamarin ou bien 125 ml de jus de tamarin frais
- 1 L d'eau
- 1 cc de sel

Préparation:

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Traditionnellement, les Philippins consomment le sinigang avec du riz.*

34. Tinola

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Philippines

Le tinola est une sorte de soupe au poulet philippine. Ses ingrédients caractéristiques sont la papaye verte, les feuilles de piment, la sauce de poisson fermentée et les petites feuilles vertes d'un arbre asiatique appelé malunggay ou moringa. Comme dans la plupart des plats philippins, la soupe tinola s'accompagne généralement d'une grande assiette de riz blanc cuit à la vapeur.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 700 g de poulet
- 1 papaye verte moyenne, épluchée, sans le trognon et coupée en cubes de 2 cm.
- une petite poignée de feuilles d'épinard ou de piment oiseau ou, mieux, de malunggay / moringa

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 30 ml d'huile d'olive
- 30 g de gingembre frais haché
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 oignon moyen coupé en dés
- 2 cs de sauce de poisson
- 1/2 cc de sel à votre convenance
- 1 L de bouillon de poulet

Pour l'accompagnement: riz (*facultatif*)

Préparation:

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Vous pouvez ajouter de la sauce de poisson ou du sel selon vos goûts. Accompagnez de riz.*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

35. Bulalo

Philippines

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le bulalo est une soupe au bœuf légère et colorée originaire du sud de l'Île de Luçon, aux Philippines. Pour préparer ce plat, on cuit des jarrets de bœuf et des os à moelle jusqu'à ce que la graisse et le collagène aient fondu dans le bouillon.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 450 g d'os à moelle de bœuf, demandez à votre boucher de le hacher en petits morceaux
- 450 g de jarret de bœuf désossé ou de bœuf à bouillir
- 1/2 cc de grains de poivre noir
- 2 pommes de terre coupées en quatre
- 1 épi de maïs coupé en quatre
- 2 petits bok choy, sans les feuilles ou bien 1/4 de chou pommé coupé en deux

Place the plastic lid on top of the blender jug and remove the transparent center cap to open food shoot.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 4 cs de patis (sauce de poisson)
- 2 oignons coupés en quatre
- 1 L d'eau

Sauce:

- sauce de poisson
- jus de calamondin/citron vert
- 1 piment rouge

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINÉE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre. Jetez le jus de cuisson.*

Relancez le programme, si nécessaire, pour obtenir une viande plus tendre (25 min).

- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Accompagnez le bulalo d'une sauce épicée faite de sauce de poisson, de calamondin et d'un piment rouge.*

36. Mulligatawny Soup

Inde

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Cette soupe est une recette traditionnelle anglo-indienne qui trouve son origine dans l'Inde du 18e siècle. C'est une soupe épaisse au curry et au poivre, d'où son nom signifiant « eau poivrée ».

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 pomme coupée, sans le trognon
- 50 g de riz blanc
- 450 g de blanc de poulet, sans la peau et coupé en cubes
- 2 branches de céleri hachées
- 1 carotte coupée en dés

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite de la soupe mulligatawny... au verso

Suite de la soupe mulligatawny...

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 50 g d'oignon haché
- 60 g de beurre
- 20 g de farine tout usage
- 1 cc de curry en poudre
- 1 cc de thym séché
- 1 L de bouillon de poulet

Garnissez avec: sel, poivre noir et 125 ml de crème épaisse tiède

Préparation:

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle . Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD ! Si vous le souhaitez, ajoutez une cuillerée de crème épaisse avant de servir. Bon appétit !*

Extrême-Orient

37. Soupe aigre-piquante

Chine

Consistance: **Moulinée** - Pour 4 personnes

Originaire de la province chinoise du Sichuan, la soupe aigre-piquante se caractérise par ses saveurs à la fois aigres, piquantes, salées et fraîches. Aujourd'hui répandue dans toute l'Asie, elle se décline en différentes versions selon les pays. Sa particularité ? Elle est souvent servie à la fin du repas, pour éliminer les graisses consommées et faciliter la digestion.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 220 g de porc maigre coupé en fines lamelles
- 60 g de champignons shiitake, coupés en tranches et sans le pied
- 60 g de volvaire asiatique
- 60 g de champignon noir séché (*oreille de Judas*) trempé pendant 1 heure
- 75 g de châtaigne d'eau en tranches
- 1/2 bloc de tofu coupé en dés d'1/2 cm.
- 60 g de julienne de carotte
- 80 g de pousses de bambou en julienne
- 1 œuf battu

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 30 ml de vinaigre blanc
- 1 cs de fécule de maïs
- 1 L de bouillon de poulet
- 30 ml d'huile de sésame
- 30 ml de sauce soja
- 2 gousses d'ail
- 1 cs de pâte de piment rouge
- 1 cs de poivre blanc moulu

Garnissez avec: 3 cs d'oignon vert finement haché et frit

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD ! Versez, garnissez et servez. Bon appétit !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Chine

38. Congee

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le congee, une soupe de riz, est le plat asiatique réconfortant par excellence ! Apparu en Chine en l'an 1000 av. J.C., le congee est aujourd'hui apprécié par des millions de personnes dans toute l'Asie. Chaque pays a développé sa propre version de ce plat typique du continent asiatique.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 450 g de poulet coupé en cubes
- 100 g de riz blanc long grain
- 3 oignons verts (coupez l'extrémité et écrasez avec le couteau)

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 3 gousses d'ail pelées et écrasées
- 1/2 bouillon de poulet dilué dans 250 ml d'eau (*optional*)
- 1 L d'eau
- 2 morceaux de gingembre frais haché
- 50 g de riz blanc long grain

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD ! Versez, garnissez et servez. Bon appétit !*

Pour l'accompagnement :

- échalotes frites
- ail frit
- feuilles de coriandre ciselées
- oignons verts finement tranchés
- sauce de poisson
- sauce soja
- huile de sésame
- rondelles de citron vert

China

39. Soupe de wontons à la cantonaise

Consistency: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le terme wonton vient du mot cantonais wahn tan, qui signifie « avaler des nuages ». C'est la métaphore parfaite pour ces petits raviolis qui flottent à la surface de la soupe. La soupe de wontons a été élaborée dans le sud de la Chine avant de conquérir Hong Kong, où elle est aujourd'hui très populaire.

Ingrédients pour la farce des wontons :

- 6 feuilles à wontons
- 100 g de porc maigre
- 100 g de crevettes géantes tigrées, décortiquées, déveinées et coupées en petits morceaux
- 2 branches de ciboulettes émincées
- 1 cc de vin de riz
- 1 cc de sauce d'huître
- 1 cc de sauce soja faible en sodium
- ½ cc de poivre blanc moulu
- 1 cc d'huile de sésame
- 1/2 cc de sel

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite de la Soupe de wontons à la cantonaise... au verso

Suite de la soupe de wontons à la cantonaise...

Préparation des raviolis wontons :

- *Mélangez tous les ingrédients de la farce dans un grand saladier. Laissez mariner pendant environ une demi-heure.*
- *Pour réaliser les raviolis wontons, humidifiez les bords des feuilles à wontons avec de l'eau. Mettez environ 3/4 de cuillère à café de farce sur la feuille et pliez en deux dans le sens de la longueur pour joindre les extrémités. Appuyez sur les extrémités pour bien refermer le ravioli. Appuyez légèrement sur les bords de la farce pour la centrer. Humidifiez 2 angles et joignez-les. Appuyez pour bien les coller. Le ravioli doit avoir la forme d'une coiffe d'infirmière. Répétez l'opération avec les autres wontons.*

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier dans l'ordre suivant :

- 1 L de bouillon de poulet
- 30 g de feuilles d'épinard ou de bok choy coupées en deux dans la longueur et hachées
- 60 g de julienne de carotte
- 6 raviolis wontons (*à ajouter en dernier*)

Garnissez avec :

- 1 cs de ciboulette jaune
- Huile de sésame

Directions:

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Versez la soupe dans des bols avec les wontons cuits. Garnissez chaque bol de ciboulette jaune. Servez avec de l'huile de sésame.*

Corée du Sud

40. Kimchi Guk

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le kimchi est l'aliment préféré des Coréens. Si vous adorez ce plat mais que vous n'avez jamais goûté le Kimchi Guk, vous allez être séduit par cette soupe épicée qui se mange sans faim.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 450 g d'aloyau ou de bœuf à bouillir
- 3/4 de chou chinois pour kimchi (*baechu kimchi*), dosez selon vos envies
- 150 g de pousses de soja rincées

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 2 cs d'huile de sésame
- 1 L d'eau
- ½ cc de sel à votre convenance
- 1 cs d'anchois en poudre ou 8 anchois séchés et vidés

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD ! Ajoutez du sel ou du kimchi à votre convenance. Bon appétit !*

41. Soupe miso

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Japon

La soupe miso est une soupe japonaise traditionnelle à base de bouillon appelé dashi, un simple bouillon de pâte miso sucrée. Le goût de la pâte miso peut varier. Le miso jaune est doux et velouté, le miso rouge est plus fort et plus salé. Traditionnellement, la soupe était consommée au petit-déjeuner. De nombreuses familles japonaises perpétuent cette coutume. La soupe miso est considérée comme l'une des découvertes culinaires les plus distinguées et importantes du Japon.

Ingrédients :

- 1 cs de granules de dashi
- 300 g de tofu soyeux en dés
- 2 oignons verts finement hachés
- 2 cc de pâte miso
- 4 g d'algue nori ou wakame broyée
- 1 L d'eau

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Versez la soupe dans des bols et garnissez d'oignon vert haché.*
- *Servez et dégustez !*

42. Ramen

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Japon

Les Japonais sont si friands de nouilles ramen qu'ils leur ont consacré un musée à Yokohama. Les ramen jouent sur des alliances de saveurs surprenantes pour créer un goût absolument extraordinaire. Il existe quatre types de ramen : les shio ramen (bouillon de sel), les shoyu ramen (bouillon de sauce soja), les tonkotsu ramen (bouillon velouté d'os de porc) et les miso ramen (soupe de miso). Voici une recette de miso ramen..

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 300 g de porc haché
- 60 g de carotte coupée en fines lamelles
- 40 g de pousses de soja rincées
- 20 g de chou haché
- 200 g de nouilles ramen

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite des ramen... au verso

Suite des ramen...

Versez les ingrédients du bouillon par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 30 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de gingembre frais haché
- 1 L de bouillon de poulet
- 1/2 cs de sucre
- 4 cc de sauce soja
- 3 cs de pâte miso

Garnissez avec :

- 2 cs d'oignon vert finement haché
- 2 œufs durs tranchés (*facultatif*)

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre. Ajoutez du sésame, servez et dégustez !*

Amérique du Nord

43. Gombo

États-Unis d'Amérique

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Lorsque les premiers colons français se sont installés en Louisiane, ils ont apporté leur passion pour la bouillabaisse, ce ragoût de poisson très relevé. N'ayant accès à aucun ingrédient, ils ont dû les remplacer par des aliments locaux. Après avoir été perfectionné pendant un siècle, le plat n'a plus rien à voir avec la bouillabaisse d'origine et a donc été rebaptisé gombo. Il serait encore meilleur que l'original. Le gombo est le plat officiel de la Louisiane.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 saucisse fumée coupée en morceaux d'un demi-centimètre
- 1 poitrine de poulet sans peau ni os
- 1/2 poivron vert, épépiné et haché
- 1 branche de céleri hachée
- 25 g de gombo (*ou okra*) tranché
- 1 gros oignon vert tranché, parties vertes et blanches
- 100 g de petites crevettes *décortiquées et déveinées*

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- Petite poignée de persil (tiges et feuilles), grossièrement haché
- 30 ml d'huile d'olive ou végétale
- 30 g de farine tout usage
- 30 g de beurre
- 1 oignon moyen, haché
- 3 gousses d'ail
- 15 ml de sauce worcestershire
- 750 ml d'eau
- 1/2 cube de bouillon de bœuf
- 1/2 boîte de tomates à l'étuvée avec dujus

Garnissez avec :

- sel et poivre
- feuilles de persil ciselées

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Préparation :
- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Garnissez de persil ciselé. Salez et poivrez à votre convenance. Servez et dégustez !*

44. Chaudrée de palourdes de Nouvelle-Angleterre

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

États-Unis d'Amérique

Il existe de nombreuses variantes de la chaudrée, et chacune a ses amateurs. Quelle est la recette la plus authentique ? Cette simple question suffit à déclencher un vif débat. La chaudrée de palourdes de Manhattan se prépare à base de tomates. Mais en Nouvelle-Angleterre, cette pratique est considérée comme une « tradition new-yorkaise barbare ». À tel point qu'en 1939, l'État du Maine a passé une loi pour interdire l'utilisation des tomates dans la préparation de la chaudrée de palourdes. Wow ! Et dire que je pensais être pointilleux sur le sujet !

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :
- 1 pomme de terre Idaho coupée en cubes d'un cm
- 300 g de chair de palourdes fraîches (*sans les coques*) ou une boîte de palourdes hachées en jus
- 1 branche de céleri coupée en morceaux d'un demi-centimètre dans le sens de la longueur (*réservez les feuilles*)
- 1 feuille de laurier

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :
- 15 g de beurre doux
- 1 petit oignon haché
- 10 g de farine tout usage
- 500 ml de bouillon de poulet
- 125 ml de crème épaisse

Garnissez avec : des croûtons et des lardons

Préparation :
- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Versez dans des saladiers et garnissez de croûtons et de lardons. Bon appétit !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

45. Caldo de Res

Mexique

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le caldo de res est le plat le plus réconfortant du Mexique. Ce ragoût consistant et savoureux au bœuf et aux légumes est relevé par les épices mexicaines. Il peut également être réalisé sans bœuf pour devenir une délicieuse soupe végétarienne. Mais les amateurs de viande vous diront que sa saveur est apportée par le bœuf.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier:

- 225 g de jarret de bœuf avec l'os (*demandez à votre boucher de le hacher en petits morceaux*)
- 225 g de bœuf à bouillir tranché
- 1 épi de maïs coupé en trois
- 1/2 chou pommé (*retirez le cœur et coupez en rondelles*)
- 1 carotte grossièrement hachée
- 1/2 pomme de terre coupée en quatre
- 200 g de tomates coupées en quatre
- 1/2 poignée de feuilles de coriandre fraîches, ciselées

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 cc de sel
- 1 cc de poivre noir moulu
- 750 ml de bouillon de bœuf
- 1 oignon haché
- 250 ml d'eau

Garnissez avec : quelques feuilles de coriandre ciselées, 2 cc de piment jalapeño mariné et un citron vert coupé en rondelles

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Servez chaud avec des jalapeños et de la coriandre en condiments. À savourer seul ou avec du riz.*

46. Menudo

Mexique

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le menudo est un plat traditionnel mexicain composé d'un bouillon clair aux tripes de bœuf (estomac). Si le bouillon est à base de piment rouge, on l'appelle menudo colorado. Les tripes ont un goût très particulier ; pour certains, leur texture et leur odeur uniques sont trop étranges et surprenantes pour être consommées. C'est pourquoi il est essentiel que le menudo soit bien cuit. Lorsqu'il est bien cuit, ce plat est aussi succulent et fondant que n'importe quels morceaux de viande de choix. Le menudo traditionnel est à base de bonnet, l'un des quatre estomacs de la vache, mais l'on peut également utiliser la panse.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 225 g de jarret de veau (*demandez à votre boucher de le hacher en petits morceaux*)
- 150 g de bonnet rincé et coupé en dés d'un centimètre
- 2 tomatilles hachées
- 1 petit bouquet de coriandre haché
- 1 oignon vert haché
- 50 g d'hominy égoutté et rincé
- 1 feuille de laurier

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 L d'eau
- 1 petit oignon (*réservez une cuillère à café d'oignon émincé pour la garniture*)
- 1 piment ancho
- 1 petit piment poblano ou piment vert
- Sel, à votre convenance
- 5 grains de poivre
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym

Garnissez avec : origan ciselé et oignons émincés

Pour l'accompagnement: rondelles de citron vert et piment moulu

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS Fermez le couvercle.*
- *Remettez le bouchon transparent sur le bol mixeur. Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil. Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *À la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Retirez le couvercle. Retirez ensuite le filtre cylindrique en acier du bol Blend Express à l'aide d'un torchon. Attention, c'est CHAUD !*
- *Garnissez de feuilles d'origan et d'oignons émincés.*
- *Accompagnez de rondelles de citron vert et de piment moulu en poudre. Bon appétit !*

47. Pozole

Mexique

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Le pozole est une soupe au passé tourmenté. Ce plat est souvent consommé lors des grandes occasions. Il y a des années, chez le peuple Aztèque, les grandes occasions impliquaient généralement des sacrifices humains. La chair des victimes servait à élaborer le pozole, en ajoutant un peu de maïs. En signe de communion religieuse, le repas était partagé avec chaque membre de la société. Après l'arrivée des Espagnols et l'interdiction du cannibalisme, la viande humaine fut remplacée par du porc, ce qui, selon un prêtre espagnol, « avait sensiblement le même goût ». Bien sûr, il s'agit là d'une coutume que la plupart des Mexicains aimeraient oublier.

Le bon côté, c'est qu'il existe aujourd'hui plusieurs variantes de la recette traditionnelle. Vous pouvez remplacer le porc par du poulet, de la dinde, des couennes de porc, des piments et d'autres assaisonnements et garnitures. Des versions végétariennes existent également, mais l'ingrédient principal reste le maïs. Le pozole est aussi un remède réputé pour les lendemains difficiles, et est souvent consommé aux aurores en prévention.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 225 g de longe de porc coupée en petits cubes
- 200 g d'hominy égoutté et rincé
- 1/2 piment jalapeño frais, épépiné et haché (*facultatif*)
- 2 piments verts épépinés et hachés

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1/2 oignon haché
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cs de poudre de cumin
- 1 cc d'origan
- Une pincée de poivre noir
- 15 ml d'huile d'olive ou végétale
- Une pincée de piment de Cayenne
- 1 cc de piment doux en poudre
- Sel, à votre convenance
- 1 L de bouillon de poulet

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Suite du pozole... au verso

Suite du pozole...

Garnissez avec :

- tortillas au maïs
- rondelles de citron vert *(pour le service)*
- petit bouquet de coriandre ciselée
- 1/2 piment ancho, épépiné et haché *(facultatif)*

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Ajoutez des piments verts et des piments jalapeños en dosant selon vos envies.*
- *Garnissez avec la coriandre et les tortillas.*
- *Servez avec les rondelles de citron vert.*
- *Bon appétit !*

48. Ajiaco

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Columbie

Cette soupe de pommes de terre colombienne est une spécialité de la capitale. Son nom complet, ajiaco santafereño, vient du nom de la capitale colombienne, Santa Fe de Bogota. C'est l'alliance parfaite des cultures colombienne et espagnole qui fusionnent en un bol de soupe magique. Pommes de terre poulet, maïs, câpres, coriandre, piments... Miam, tout simplement divin !

Ingrédients de la salsa de aji. Mixez les ingrédients suivants :

- 1/2 piment jalapeño frais épépiné
- 10 g de coriandre
- 1 gousse d'ail épluchée
- 80 ml de vinaigre de vin blanc

Mixez les ingrédients de la salsa de aji et mettez de côté pour constituer le condiment.

Nettoyez le bol du mixeur Blend Express avant l'étape suivante.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 poitrine de poulet, sans la peau, coupée en petits morceaux
- 1 petite pomme de terre blanche, épluchée et tranchée
- 1 petite pomme de terre rouge, épluchée et tranchée
- 1 épi de maïs coupé en quatre
- 2 cs de coriandre hachée
- 2 oignons verts
- 5 g de guasca
- 150 g de papa criolla *(pomme de terre andine)*

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 1 L d'eau
- 1/2 cube de bouillon de poulet
- 1 oignon blanc moyen, haché
- 2 gousses d'ail
- pincée de sel
- pincée de poivre

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Ingrédients des condiments :

- 125 ml de crème épaisse pour le service
- 3 cs de câpres égouttées
- 2 œufs durs, en rondelles ou en dés
- 1 avocat, coupé en dés et arrosé d'1 cs de jus de citron
- Salsa de aji (*préparée au préalable*)

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre.*
- *Servez l'ajiaco chaud, avec de la crème épaisse, des œufs durs, des avocats et la salsa de aji. A table !*

49. Fanesca

Consistance: **Moulinée** - Pour 4 personnes

Équateur

La fanesca se prépare traditionnellement la semaine précédant Pâques. La coutume veut que cette soupe épaisse contienne douze sortes de haricots et de grains, comme les habas (fèves), les lentilles, les pois ou le maïs, pour représenter les douze apôtres. Voici une recette simplifiée de la fanesca.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :

- 300 g de morue salée et séchée trempée dans l'eau pendant 24 heures. *Changez l'eau toutes les 6 heures pour réduire la salinité. Coupez la morue en fines tranches dans la longueur. Si vous n'avez pas de morue salée, choisissez un autre poisson. J'ai déjà testé le saumon avec succès.*
- 1 courge en dés
- 1 courgette en dés
- 1/3 de chou haché
- 60 g de fèves, cuites et épluchées
- 60 g de haricots cannellini
- 60 g de lupins, écossés
- 60 g de maïs en grains
- 60 g de petits pois
- 60 g de riz long grain

Mettez le couvercle en plastique sur le bol mixeur et retirez le bouchon central transparent pour ouvrir l'entonnoir.

Ingrédients du bouillon. Versez par l'entonnoir à l'INTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier:

- 1 oignon blanc haché
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de roucou
- 1/2 cc de cumin moulu
- 1/2 cc d'origan
- 1/2 cc de poivre moulu
- 50 g d'arachides
- 250 ml de lait
- 250 ml d'eau

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur son socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore.*

Retirez le bouchon transparent et ajoutez ces ingrédients dans le bol mixeur par le passage :

- *125 ml de crème épaisse*
- *80 g de feta*
- *5 g de coriandre ciselée*

NOTE: As the size of your ingredients may differ, be careful not to overfill the blender jug with too many ingredients. You may need to slightly adjust the portions in order to get all the ingredients in.

Suite de la fanesca... au verso

- *Une fois les ingrédients mixés, débranchez l'appareil pour l'éteindre et versez dans des bols, en répartissant le poisson de façon homogène.*
- *Salez et poivrez à votre convenance.*
- *Servez et dégustez !*

Replacez le bouchon transparent et mixez pendant 15 secondes.Peut s'accompagner de :
- *4 œufs durs en tranches*
- *2 bananes plantains tranchées et frites*
- *4 Empanadas de viento ou empanadas équatoriennes au fromage frit*
- *Aji criollo (sauce épicée équatorienne)*

Vous pouvez ajouter ces ingrédients à la soupe ou bien les servir à part.

50. Tacacá

Consistance: **Moulinée** – Pour 4 personnes

Brésil

La tacacá est un plat typique des rues brésiliennes, et une spécialité du nord du pays. Elle est préparée à base de jus de racine de manioc épaissi avec de la fécule de manioc (tapioca). Le bouillon est relevé d'un soupçon de piment fort, de crevettes séchées et de feuilles de cresson du Para, qui anesthésie la bouche et chatouille la langue.

Cette soupe est plus considérée comme un en-cas que comme un plat à part entière. Elle est souvent consommée pour se remettre de soirées endiablées ou pour guérir le rhume.

Préparez les feuilles de jambosier pour les faire blanchir :
- 1 poignée de feuilles de jambosier
- 1 cs de sel
- 1,2 L d'eau
- bol d'eau avec des glaçons

Remplissez le bol mixeur du BLEND EXPRESS avec 1,2 L d'eau salé. Placez le bol sur le socle et branchez l'appareil. Appuyez sur le bouton « ON/OFF », puis sur le bouton « BOIL/STEAMER ». Une fois que l'eau bout, retirez le bouchon central transparent et introduisez les feuilles de jambosier dans l'eau bouillante. Replacez le bouchon et faites blanchir pendant 30 secondes. Au bout de 30 secondes, appuyez sur « ON/OFF » puis débranchez l'appareil pour l'éteindre. Enlevez le couvercle puis retirez avec précaution les feuilles blanchies à l'aide de pinces de cuisine. Plongez-les dans un bol d'eau glacée pendant 15 secondes avant de les laisser sécher. Nettoyez le bol mixeur du BLEND EXPRESS avant l'étape suivante.

Pour la fécule de manioc :
- 500 ml d'eau
- 200 g de fécule de manioc (*tapioca flour*)

Dans un bol mixeur, ajoutez la fécule de manioc puis, progressivement, l'eau froide jusqu'à dissolution complète. Réservez sur le côté.

Versez ces ingrédients en morceaux à l'EXTÉRIEUR du filtre cylindrique en acier :
- 250 g de grosses crevettes séchées non décortiquées (*trempées dans l'eau froide au préalable*)
- 1 bouquet de basilic d'Amazonie
- une petite poignée d'endive d'Amazonie
- fécule de manioc (*préparée au préalable*)
- 2 gousses d'ail pelées et écrasées
- 60 ml de tucupi
- 750 ml d'eau
- sel, à votre convenance

Garnissez avec :
- piments marinés dans du vinaigre, à votre convenance
- feuilles de cresson de Para (*préparées au préalable*)

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Préparation :

- *Versez tous les ingrédients dans le bol mixeur du BLEND EXPRESS. Fermez le couvercle.*
- *Placez le bol sur le socle et branchez l'appareil.*
- *Appuyez sur le bouton ON/OFF, puis sur le bouton SOUPE MOULINEE.*
- *A la fin du programme, l'appareil émet une alarme sonore. Débranchez-le pour l'éteindre*
- *Pour une saveur authentique, servez dans des calebasses séchées et creusées (des bols classiques feront tout aussi bien l'affaire). Ajoutez quelques feuilles de cresson de Para et des piments marinés dans du vinaigre.*
- *Servez et dégustez !*

NOTE: La taille des ingrédients pouvant varier, veillez à ce qu'ils ne dépassent pas du bol mixeur. Vous pouvez adapter les portions dans une certaine mesure afin que tous les ingrédients rentrent.

Importé par EZ Trading
1 Quai du Point du Jour
92100 Boulogne Billancourt

Copyright © 2013 par Brendan J. McCarthy
Publié par Creative Nations International LTD.

CNI-SMW50B-FR-0001-072014-0000