

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides, des astuces et idées sorties pour toute la famille.

## A la soupe !

Elles permettent de faire le plein de vitamines, elles ont de plus en plus de succès auprès des plus jeunes : ce sont bien sûr les soupes.

Elles peuvent être onctueuses, plutôt lisses ou mixées grossièrement, les soupes permettent de faire manger des légumes aux plus jeunes. Pourquoi ne pas donner des noms aux soupes ? Ainsi, le velouté de potimarron peut être rebaptisé la soupe d'Halloween.

Traditionnellement faite à base de légumes de saison, la soupe peut être une madeleine de Proust lorsqu'elle se compose de légumes d'antan. De plus en plus, les légumes de nos grands-mères font leur grand retour dans nos assiettes pour notre plus grand plaisir. Goût de noisette pour la rutabaga, goût d'artichaut pour le topinambour et l'hélianthes, ces légumes ne cesseront d'émoustiller vos papilles.

En verrine, dans un bol ou accompagnée d'un café, surprenez votre famille ou vos amis avec une soupe sucrée de fruits de saison.



### Soupe de panais

#### Ingédients



3 poireaux  
2 panais  
3 oignons  
Eau  
Sel et poivre

#### Préparation



Epluchez les panais, les oignons et les poireaux.  
Coupez les en gros dés.  
Ajoutez 2 litres d'eau et porter à ébullition  
Laissez cuire 25 à 30 minutes  
Mixez le tout  
Servez chaud.



### Soupe d'orange

#### Ingédients



Pour 6 personnes :  
8 oranges sanguines  
150g de sucre  
2 bâtons de cannelle

#### Préparation



Versez le sucre dans une casserole avec 30cl d'eau. Portez à ébullition.  
Ajoutez la cannelle dans le sirop et retirez aussitôt du feu et couvrir.  
Laissez infuser la cannelle jusqu'au refroidissement du sirop.  
Allongez le sirop avec le jus de 2 oranges. Coupez le reste d'orange à vif en rondelles.  
Arrosez-les de sirop. Servir frais



Et pourquoi pas consommer les légumes d'antan sous forme de purée ...

## Purée d'hélianthis

### Ingrédients



#### Pour 4 personnes

500 g d'hélianthis

200 g de pommes de terre

Lait, beurre, crème (selon vos envies)

Sel, poivre

### Préparation



Epluchez les hélianthis et les pommes de terre.

Coupez-les en morceaux de taille moyenne puis, faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient fondants (soit environ 20 minutes).

Placez les légumes dans votre robot mixeur et ajoutez le lait en fonction de la texture désirée.

Salez et poivrez.

Après avoir obtenu la consistance idéale, libre à vous de rajouter une noisette de beurre ou une pointe de crème.

Dégustez.



### MINI-JEU :

Aide Pody à relier les images des légumes d'antan ci-dessous avec son nom correspondant :



A.



B.



C.



D.



E.



F.

1.

Radis noir

2.

Chou romanesco

3.

Hélianthi

4.

Panais

5.

Topinambour

6.

Rutabaga

Réponses : A3—B5—C4—D6—E1—F2

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Janvier 2015—05

« Ma ville bouge, moi aussi »



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

[www.ville-saint-martin-de-crau.fr](http://www.ville-saint-martin-de-crau.fr)

**Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants ... n'hésitez pas à nous écrire par mail :**

[vivonsenforme@stmartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecrau.fr)

**Vous souhaitez vous abonner gratuitement à la newsletter et la recevoir par mail tous les mois, inscrivez-vous :**

[vivonsenforme@stmartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecrau.fr)