Groupe SOS
Seniors
Reconnu d'utilité publique

Recettes des meilleures soupes d'hiver 2025

Semaine Nationale de Lutte Contre la Dénutrition 2025





Table des matières

La soupe Miraculeuse du Witten 3

La recette de soupe au potimarron de la Résidence Autonomie Roger Remondet 4

Recette de soupe Butternut des Cerisiers 5

Recette de soupe – Paul Bertololy 6

Recette de soupe Bissan – Les Séquoias 7

Recette des Cigales 8

Recette de soupe potiron, lardons, marrons – Les Saules 9

La Kisselschlouppe – La Kissel 10

Recette de Soupe Limousine – Maison Sainte Marie d'Etagnac 11

La soupe de Courgettes des Noisetiers 12

Velouté de Cresson – Le Lien 13

Soupe de potimarron en coque, chips de légumes – Les Verdaines 14

Soupe du Soleil du Bois de Bléville 15

Soupe d'Automne du Plateau 16

Soupe Ardéchoise – Le Pré de Champ-Long 17

Symphonie des saveurs d'automne : velouté de courges, éclats festifs et pain parfumé à l'ail - Daniel Benoist 18

Soupe aux saveurs d'Antan – Les Cèdres 19

Soupe Poireaux Pommes de terre – Le Grand Jardin 20

Bortsch – Les Erables 21

La soupe Miraculeuse du Witten



La recette de soupe au potimarron de la Résidence Autonomie Roger Remondet

Ingrédients pour 4 personnes :



- *1 potimarron*
- *1 oignon*
- *3 gousses d'ail*
- *2 pommes de terre*
- *2 carottes*
- *1 blanc de poireau*
- *20cl de crème entière semi épaisse*
- *40g de bouillon de volaille*



1) *Peler tous les légumes*
2) *Faire cuire tous les légumes ensemble dans de l'eau dans une cocotte-minute ou un faitout avec le bouillon de volaille*
3) *Mixer la soupe*
4) *Rajouter la crème au moment de servir*

Recette de soupe Butternut des Cerisiers

1- Courge butternut
2- 1 grosse poignée de châtaignes épluchées
3- 2 grands verres d'eau
4- 1 verre de crème
5- 1 pincée de sel
6- 1 pincée de poivre
7- 1 filet d'huile d'olive

1. Couper et éplucher la courge
2. Faire cuire la courge avec l'eau, ajouter les châtaignes en fin de cuisson
3. Mixer le tout puis ajouter la crème
4. Saler et poivrer
5. Ajouter un filet d'huile d'olive au moment du service





Recette de soupe – Paul Bertololy

Mettez le paleron de bœuf dans une cocotte. Ajoutez l'oignon avec des clous de girofle, le bouquet garni et un peu de gros sel. Couvrez à hauteur d'eau.

Faites cuire sur feu moyen pendant 2 heures en prenant soin d'écumer régulièrement.

Pelez les carottes puis coupez-les en petits dés.

Élimine les bases ainsi que la partie verte la plus dure de vos poireaux puis coupez-les en 2. Lavez-les soigneusement puis émincez-les.

Pelez les navets et coupez-les en petits cubes et puis le cèleri.

Ajoutez les poireaux, les carottes et les navets et le cèleri dans votre cocotte et poursuivez la cuisson 30 minutes supplémentaires.

Récupérez la viande à l'aide d'une écumoire. Taillez-la en petits cubes.

Les résidents ont opté pour une soupe simple, nourrissante, riche en arômes naturels, avec des produits frais et qui réchauffe bien.





Recette de soupe Bissan – Les Séquoias



Soupe Bissan

1) Faire revenir la courge à la pèle pendanst 5 mn.
2) Ajoutez 60 cl d'eau bouillant avec 2 cube de bouillon de volaille. Laissez bouillir doucement pendant 15 à 20 mn (la courge doit être tendre.
3) Mixer et ajoutez au mélange lisse :
   - 400 ml de lait de coco (1boite)
   - une demi cuillère de pate de piment
   - sel et poivre
4) Rajoutez une cuière à soupe de chaque ingrédient :
   -miel
   - gingembre frais rapé
   - citron vert
5) Chauffer jusqu'au point d'ébulition.
6) Avant de servir, décorez de graines de courges grillées







Recette des Cigales

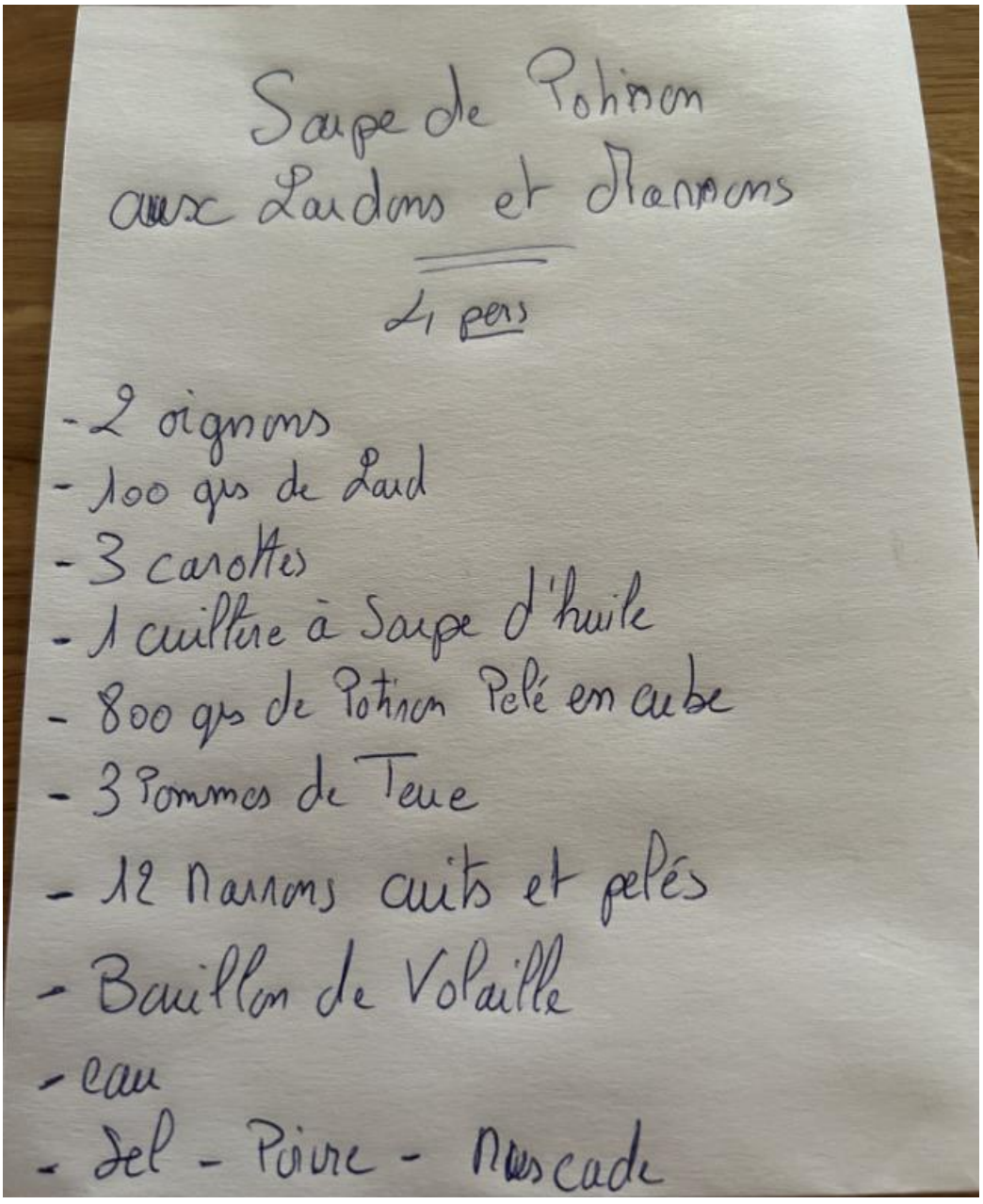
INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES.
Poireau(x) : 1pièce(s)
Pomme(s) de terre à chair ferme : 3 pièce(s)
Carotte(s) : 2 pièce(s)
Navet(s) : 1 pièce(s)
Oignon(s) : 1 pièce(s)
Branche(s) de céleri : 1 pièce(s)
Bouquet(s) garni(s) : 1 pièce(s)
Eau : 1 l
Sel fin : 3 pincée(s)
Moulin à poivre : 3 tour(s)

PRÉPARATION.
Éplucher les pommes de terre, les carottes, le navet et l'oignon. Fendre les poireaux dans la longueur, les laver à l'eau et les émincer. Émincer l'oignon. Couper les carottes, le navet, le céleri et les pommes de terre en petits morceaux. Dans une grande casserole, mettre les légumes, le bouquet garni ainsi que l'oignon émincé. Verser de l'eau froide jusqu'à 2 cm au-dessus des légumes, saler et poivrer. Cuire ensuite à feu moyen et à couvert pendant 25 min. A la fin de la cuisson, mixer le tout et rectifier l'assaisonnement.





Recette de soupe potiron, lardons, marrons – Les Saules



Soupe de Potiron
aux Lardons et Marrons

4 pers

- 2 oignons
- 100 gr de Lard
- 3 carottes
- 1 cuillère à Soupe d'huile
- 800 gr de Potiron Pelé en cube
- 3 Pommes de Terre
- 12 Marrons cuits et pelés
- Bouillon de Volaille
- eau
- Sel - Poivre - Muscade





La Kisselschlouppe – La Kissel

PORTIONS	CUISSON	VARIANTE	CALORIES
4	45 mn	3	350 kcal

INGREDIENTS

- 1 petite courge butternut (environ 800 g)
- 150 g de châtaignes cuites
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 50 cl de bouillon de volaille
- 20 cl de lait
- 4 tranches fines de lard fumé
- Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites revenir les châtaignes une dizaine de minutes, en en réservant quelques-unes pour le dressage. Ajoutez l'oignon ciselé puis les cubes de courge butternut. Versez le bouillon et le lait, laissez cuire à feu doux environ 30 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Mixez la préparation pour obtenir un velouté lisse et assaisonnez.

Pendant la cuisson, préparez les tuiles de lard : disposez les tranches entre deux feuilles de papier cuisson, recouvrez d'une plaque et enfournez à 180 °C pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

Servez le velouté bien chaud, garni d'une tuile de lard et des châtaignes réservées.

VARIANTES

Douceur soyeuse

Le lard est cuit directement dans la soupe avec la courge et l'oignon, puis mixé finement pour une texture homogène et adaptée aux troubles de déglutition.

Douceur généreuse

Ajoutez 20 g de beurre et 2 cuillères de crème fraîche au moment du mixage. Le lard est également cuit dans la soupe, ce qui augmente l'apport énergétique et protéique tout en gardant une texture veloutée.

Douceur végétale

Le beurre est remplacé par de l'huile de noisette, le bouillon devient de légumes et le velouté est parsemé de graines de butternut torréfiées pour apporter un croquant végétal.







Recette de Soupe Limousine – Maison Sainte Marie d'Etagnac

Soupe Limousine

Recette pour 8 personnes soit environ 3L de soupe

Temps totale: 1h30
Temps de cuisson: 45min
3 poireaux
5 carottes
5 pomme de terre
2 navets
2 bonnes poignets de châtaigne émietté
2 bouillon de volaille
2 cuillère à soupe de graisse d'oie ou canard
20cl de crème fraiche
1 tranche de pain grillée et taillée par personnes,

Faire fondre la graisse



Rajoutez tout les autres ingrédients sauf la crème, et le pain. Y mettre également les ¾ des châtaignes, le reste servira à la décoration

Couvrir les légumes d'eau, rajoutez 2 bouillons de volaille et laissez cuire pendant 45 min

Moulinez le tout et rajoutez la crème

Dressez dans une assiette avec quelques châtaignes émiettes ainsi que les tranches de pain* grillés et taillés





*: le pain peut être frotter avec l'ail pour plus de goût





La soupe de Courgettes des Noisetiers



PREPARATION :



Mercredi 12 Novembre, préparation de la soupe concours test, pour présentation aux résidents au déjeuner : 5 litres de velouté de courgettes. **Ce velouté a eu l'unanimité des goûteurs** !
Feu vert pour présenter cette soupe au concours avec les encouragements de tous les résidents.
Vendredi 21 Novembre, ce sont 10 litres de soupe qui ont été servi à l'ensemble des résidents au souper, accompagnée de l'histoire de « La ***soupe aux cailloux*** ».

RECETTE POUR 4 PERSONNES





1 KG DE COURGETTES
100 G DE BEURRE
SEL, POIVRE
UN BOUILLON DE VOLAILLE
5 CREME DE GRUYERE
1 BOUQUET DE PERSL, AIL SEMOULE

Préparation :

Eplucher les légumes, en laissant un peu de peau, ôter les graines un peu foncées à l'intérieur de la courgette (pour éviter un goût amer), puis les couper en rondelles fines.
Dans un faitout, faire rissoler les rondelles dans du beurre jusqu'à ce que les courgettes deviennent transparentes.
Ajouter le sel, poivre, persil, ail semoule, puis le bouillon de volaille.
Couvrir d'eau les courgettes et laisser cuire 30mn environ.
Juste avant de servir, ajouter 5 crèmes de gruyère et mixer.



Velouté de Cresson – Le Lien

Velouté de cresson

4 personnes

3 Bottes de cressons
3 pommes de Tene
1 pincée gros sel
1,5 litres d'eau
2 cuil soupe crème fraîche
croutons garniture

1) Peler les pommes de Tene, les laver et les tailler en petit cubes.
2) Laver le cresson sous l'eau courante.
3) Trancher les feuilles au ras du bien.
4) Faire fondre le Beurre et ajouter le cresson puis verser l'eau saler et ajouter les pomme de Tene finement taillées.
5°) Laisser cuire environ 15 min. Mixer. Servir accompagné d'un peu de crème fraîche plus mettre des croutons.



Soupe de potimarron en coque, chips de légumes – Les Verdaines

SOUPE DE POTIMARRON EN COQUE, CHIPS DE LEGUMES

Ingrédients pour 6 personnes

Soupe de potimarron en coque :

Potimarron : 1 Nettoyé et coupé en petits morceaux : 300g **Pignon de pin** : 90g

Graines de sésame : 2c à soupe **Crème fraîche épaisse** : 25cl **Sel** et poivre

Muscade : 2pincées **Curcuma** : 2pincées **Clou de girofle moulu** : 1pincée

Cannelle moulue : 1pincée **Huile d'olive** : 2c à soupe

Noisette concassée

Pour les chips de légumes :

Betteraves : Chips et coulis **Pomme de terre** : chips

Huile de friture **Sel** **Poireaux** : en spaghetti



Préparation de la recette :

Temps Total : 1h25 min

Préparation : 40min Cuisson : 45min

1. Commencez cette recette de soupe de potimarron en coque en préparant les chips de légumes. Faites chauffer un bain de friture. Plongez les rondelles de légumes par petites quantités et faites frire jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Egouttez-les sur du papier absorbant. Salez. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des légumes.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les cèpes à feu vif pendant 10min. Salez et poivrez. Réservez. Faites dorer les pignons dans une poêle chaude. Réservez.

3. Couper les potimarrons aux ¾ de leur hauteur. Réservez les chapeaux. Retirez les graines et les filaments, puis creusez-les pour récupérer le maximum de chair sans abimer la coque. Mettez la chair dans une casserole. Couvrez d'eau à hauteur, salez et couvrez. Portez à ébullition et faites cuire 20min. Egouttez la chair en gardant l'eau de cuisson. Mixez la chair de potimarron en ajoutant peu à peu l'eau de cuisson jusqu'à l'obtention d'une soupe fine et épaisse.

4. Transvasez-la dans une casserole, ajoutez les épices et placez sur le feu doux. Incorporez la crème, les cèpes et les pignons. Réchauffez quelques minutes, puis versez la soupe dans les potimarrons évidés. Parsemez de graines de sésame et servez accompagné de chips de légumes.

Soupe du Soleil du Bois de Bléville





Soupe d’Automne du Plateau



La soupe d’Automne du Plateau

4 personnes 40 minutes

INGREDIENTS

3 pommes de terre
½ potimarron
1 oignon
1 gousse d’ail
200g de lardons
200g de comté
8 gressins
2 brins de persil
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
650ml d’eau

RECETTE

1. laver et éplucher les légumes puis les couper en carré
2. couper l'ail et l'oignon en petit carré
3. mettre à cuire dans une casserole d'eau frémissante les légumes, l'ail, l'oignon et ajouter le sel et le poivre
4. cuire 20 à 25 minutes puis mixer le tout
5. pendant ce temps, cuire les lardons jusqu'a ce qu'ils soient bien grillés
6. couper le comté en petit carré
7. verser votre soupe dans 4 bols, agrémenter votre soupe de comté, lardons et persil
8. pour ajouter une touche croquante, mettre 2 gressins sur le bol

Bonne dégustation !



Soupe Ardéchoise – Le Pré de Champ-Long

- Crème liquide – 20 cl
- Pomme de terre – 4 pièces
- Carotte – 2 pièces
- Potiron – 1 pièce
- Oignons – 2 pièces
- Marrons cuits – 200 gr
- Amande effile – 30 gr
- Huile d'olive – 2c à soupe
- Sel, poivre, laurier

Pelez et coupez grossièrement le potiron, les carottes et les pommes de terre en morceaux.

Épluchez et émincez l'oignon, et faites-le revenir dans l'huile d'olive dans une cocotte. Ajouter les carottes, pommes de terre et potiron. Couvrir les légumes d'eau.

Salez, poivrez et ajouter le laurier.

Laissez mijotez la soupe. Ajouter la crème et mixer le tout après cuisson.

Au moment de servir la soupe, ajouter des brisures de marrons et parsemez d'amande effilé.



Symphonie des saveurs d’automne : velouté de courges, éclats festifs et pain parfumé à l’ail - Daniel Benoist

Recette pour 4 personnes :

- 200g de potimarron
- 100g de courge spaghettis
- 100g de courge blanche bio
- 100g de butternut
- 150g de citrouille
- 1 pièce poireau bio
- 100g de carottes bio
- 100g de pomme de terre
- 1 oignon rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 4 cuillères à soupe de crème fraiche épaisse





Soupe aux saveurs d'Antan – Les Cèdres



Soupe aux saveurs d'antan

6 personnes 60 minutes

INGREDIENTS

200g de pois cassés
1 panais
2 carottes
11 petite boite de concentré de tomates
1 petit potiron
1 oignon jaune
1 gousse d'ail
Sel, poivre
1c.café de cumin
persil frisé, cubes de munster, noisettes concassées (pour la présentation.)

NOTES

vous pouvez ajouter une cuillère à café de crème fraiche pour adoucir la soupe au moment de la manger. Bon appétit !

RECETTE

1. Faire tremper les pois cassés et les faire cuire dans de l'eau durant 30 minutes
2. Une fois cuits, les égoutter et réserver.
3. Eplucher le panais, les carottes, le potiron, l'oignon, l'ail.
4. Emincer l'oignon et l'ail et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive, au fond de la marmite. Ajouter sel, poivre et cumin.
5. Ajouter les légumes coupés en cubes d'environs 2cm, les pois cassés et couvrir d'eau.
6. Laissez cuire à feu moyen-doux durant 40 minutes.
7. Mixer, puis servir chaud, en y parsemant quelques cubes de munster, des noisettes concassées et une tête de persil frisé.
8. se régaler.



Soupe Poireaux Pommes de terre – Le Grand Jardin



La soupe poireaux et pommes de terre du Grand Jardin

Pour 4 personnes, vous aurez besoin de :

- *3 poireaux moyens : le blanc et un peu de vert coupé en petits morceaux*
- *4 pommes de terre moyennes coupées en petits morceaux*
- *10g de beurre*
- *eau chaude*
- *sel, poivre*



1) Dans une casserole, faire revenir les poireaux dans le beurre.
2) Ajouter les pommes de terre. Tourner pour que ça n'attache pas, avec une cuillère en bois.
3) Couvrir d'eau chaude jusqu'à 3cm au-dessus des légumes. Saler et poivrer à votre convenance.
4) Laisser mijoter à petits bouillons jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
5) Passer ensuite le tout au mixer ou au moulin à légumes.
6) Verser dans une soupière.
7) Chacun ajoutera à sa convenance une pointe de crème ou quelques croûtons.











Bortsch – Les Erables

Ingrédients :

BORTSCH

- 150 gr de lard fumé
- 2 grosses betteraves rouges crues
- 200 gr de chou pommé blanc
- 1 à 2 carottes
- 1 à 2 oignons
- 2 tomates
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1cuillère à soupe de vinaigre rouge
- 1,5 l de bouillon de viande
- 10 cl de crème fraiche liquide
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 2 gousse d'ail
- Beurre
- Sel
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de persil
- 2 cuillères à soupe de saindoux

Accompagnement :

Crème de betterave avec son petit chou gratine

- Jus de betteraves
- Crème fraiche liquide
- 125 gr de farine
- 100 gr de beurre
- 1/4 l d'eau
- 4 œufs

- Mettre le bouillon à réchauffer. Pendant ce temps, éplucher et hacher le chou. Ajouter les lardons et porter à ébullition. Verser le hachis de chou dans le bouillon. Laisser cuire 10 à 15 minutes.
- Couper les betteraves en deux, puis en bâtonnets. Faire fondre du beurre dans la casserole. Lorsqu'il est chaud, verser les betteraves. Faire revenir quelques instants à couvert, ajouter sucre, vinaigre et laisser confire.

- Éplucher oignons, tomates et carottes. Hacher en très petits dés. Poêler les légumes à part, une dizaine de minutes dans du beurre chaud, puis verser dans les betteraves confites. Arroser de bouillon, saler éventuellement. Laisser cuire 15 minutes.
- Éplucher l'ail. Écraser 1 gousse dans un mortier avec du saindoux (**beurre pour nous**), jusqu'à obtenir une pâte. Ajouter dans le Bortsch au bout de 10 minutes et achever de cuire.

Notre touche perso :

Nous avons remplacé le pain de seigle par des choux gratinés au fromage râpé et nous avons ajouté de la crème, mélangée à de la betterave pour obtenir une couleur rose. Nous avons aussi ajouté des oignons frits pour un peu de croquant.



GroupeSOS Seniors

Reconnu d'utilité publique

Décembre 2025