

Festi' soupe

LE LIVRE DE RECETTES !

5^{ème} édition : les soupes sucrées !



Jeudi 03 octobre
2024

Action pour le développement durable
dans le cadre du Projet Éducatif Local

Sommaire

- 1 - Soupe banane mangue de l'Ifac 🏆
- 2 - Méli Mélo Fruité de la classe MSB de l'école Sainte-Marie 🥈
- 3 - Soupe « Un p'tit truc en plus » des collégiens de l'IME 🥉
- 4 - Soupe ananas et litchis de la PSB de l'école Sainte-Marie
- 5 - Soupe de semoule poire-Salidou de la MS/GS 1bis de l'école Paul Eluard
- 6 - Douceur d'automne de la PS-A de l'école Sainte-Marie
- 7 - Soupe froide aux concombres, pommes et à la menthe de l'IME classe cuisine





Soupe banane mangue

L'Ifac

Ingrédients pour 2L de soupe

28 bananes
2 mangues
1 citron
1 verre et demi de sirop d'érable
12 feuilles de menthe



Recette

1. Couper les bananes en rondelles, découper la mangue en carré et ciseller la menthe. Mettre le tout dans un saladier.
2. Placer petit à petit les ingrédients dans un pichet puis mixer le tout jusqu'à avoir un mélange homogène.
3. Verser le verre de sirop d'érable dans la soupe et y presser la moitié du citron. Mélanger à l'aide d'un fouet.
4. Placer le saladier couvert au frigo 1 heure pour que la soupe soit bien fraîche à la dégustation.



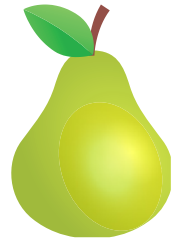


Méli Mélo fruité

MSB de Sainte-Marie

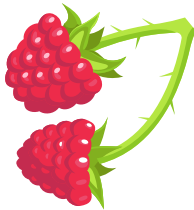
Ingrédients pour 1L de soupe

2 bananes
400g de mangue
120g de framboises
320g de poires au sirop
120g de jus d'orange
80g de jus de poires au sirop
2 cuillères à café d'extrait de vanille liquide



Recette

1. Couper les bananes, les mangues et les poires en morceaux.
2. Mixer les fruits et ajouter les framboises, le jus d'orange, le sirop de poires et la vanille liquide.
3. Mixer le tout 30 secondes (à prolonger si besoin), en augmentant petit à petit la vitesse.
4. Servir froid.





«Un p'tit truc en plus»

Les collégiens de l'IME

Ingrédients pour 50cl de soupe

100g de betterave cuite
1 pomme
400ml de jus de pomme
1/2 citron
1 sachet de sucre vanillé
Du gingembre
Du miel



Recette

1. Laver les fruits, éplucher la pomme et le gingembre.
2. Découper en morceaux la betterave, la pomme et le gingembre. Les disposer dans un saladier. Couper le citron et le presser.
3. Ajouter le sucre vanillé, le miel et le jus de pomme. Mixer le tout.



Soupe Ananas et litchis

PSB de Sainte-Marie

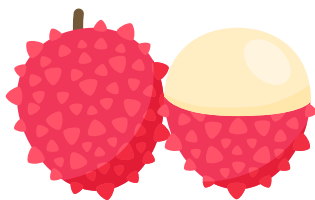
Ingrédients

1 ananas
20 litchis (dénoyautés, en boîte)
3 oranges à jus
1 banane
Quelques feuilles de menthe fraîche



Recette

1. Eplucher l'ananas et ôter le cœur.
2. Eplucher les oranges.
3. Couper l'ananas et la banane en morceaux.
4. Mixer tous les ingrédients ensemble.



Soupe de semoule poire salidou

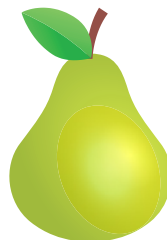
MS/GS 1bis de Paul Eluard

Ingrédients

1L de lait
80g de semoule fine
40g de sucre
1 gousse de vanille
2 poires

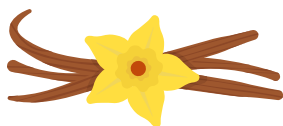
Pour le Salidou

25g de sucre
10g de beurre demi-sel
5cl de crème entière



Recette

1. Egrainer la vanille dans le lait, y ajouter la gousse et faire chauffer le tout jusqu'à ce que des bulles apparaissent au bord de la casserole.
2. Ajouter la semoule fine et le sucre en pluie, laisser cuire 2min en mélangeant sans s'arrêter.
3. Retirer du feu, verser dans un saladier et retirer la gousse de vanille. Laisser refroidir au réfrigérateur.
4. Pour le Salidou, faire chauffer le sucre à sec dans une casserole non adhésive. Quand le sucre est liquide, ajouter le beurre en petits morceaux et mélanger. Ajouter la crème et faire chauffer pour que le mélange épaississe. Verser dans un petit saladier.
5. Eplucher les poires, les détailler en petits cubes. Les intégrer au Salidou.
6. Verser la soupe dans des assiettes creuses et ajouter les morceaux de poires au centre.



Douceur d'automne

PSA Sainte-Marie

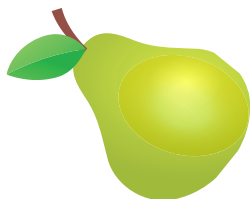
Ingrédients

3 oignons
5 poires
1 butternut (1200 / 1400g)
1 bouillon de légumes
1 pincée de sel
1 filet d'huile d'olive



Recette

1. Dans une casserole, faire revenir les oignons dans le filet d'huile d'olive.
2. Lorsqu'ils deviennent translucides, incorporer les poires épluchées et découpées en morceaux.
3. Ajouter la butternut préalablement épluchée et découpée grossièrement.
4. Terminer par 1,5L d'eau bouillante assaisonnée du bouillon de légumes et du sel.
5. Faire mijoter 35min avant de mixer le tout.

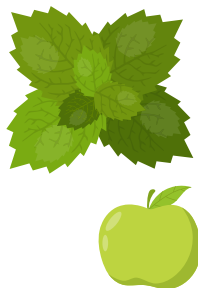


Concombre, pomme et menthe

IME Classe cuisine

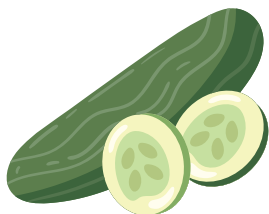
Ingrédients pour 6 portions

2 pommes acidulées
2 concombres
20 feuilles de menthe
125ml de crème fraîche
500ml de yaourt nature



Recette

1. Eplucher et épépiner les concombres et les pommes. Les couper en gros morceaux.
2. Mixer concombres, pommes et feuilles de menthe. Ajouter le yaourt et la crème fraîche.
3. Mettre la soupe dans un saladier puis au réfrigérateur pour la déguster froide.



*Merci à tous
d'avoir participé !*

