

# RECETTE

## DISCO·SOUPE n° 1

### Soupe de betterave façon bortsch

**Ingrédients (pour 6 personnes, cuisson 40 minutes) :**

- ✓ 500 gr de betterave
- ✓ 400 gr de pomme de terre
- ✓ 1 branche d'aneth
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 1,2 L d'eau

- Epluchez les betteraves et pommes de terre. Coupez-les en petits dés.
- Portez à ébullition le bouillon de légumes dans une cocotte
- Placez tous les légumes dans le bouillon, poivrez et poursuivez la cuisson pendant 30 min à petits bouillons.
- Lavez, séchez et effeuillez l'aneth.
- Mixez la soupe et faites-la réchauffer 5 minutes à feu doux. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez dans les bols, parsemez de pluches d'aneth. Servez aussitôt avec de la crème fraîche et du pain grillé.

# RECETTE

## DISCO'SOUBE n° 2

### Soupe aux deux carottes et romarin

#### Ingrédients (4 personnes) :

- ✓ 250gr de carottes jaunes
- ✓ 250gr de carottes des sables
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 tige de romarin
- ✓ 1C.S de zestes d'orange râpés finement (facultatif)
- ✓ 1C.S d'huile de tournesol
- ✓ sel poivre

- Pelez et râpez les carottes et l'oignon
- Lavez et effeuillez le romarin. Dans une cocotte faire revenir l'oignon avec les carottes et le romarin sans coloration. Laissez cuire 5 mn en mélangeant.
- Versez 1 litre d'eau couvrez et laissez cuire 15 mn
- Mixez et remettre à cuire tout doucement salez et poivrez
- Servez avec une feuille de romarin en décoration

# RECETTE

## DISCO·SOUPE n° 3

### Velouté potiron au cumin

#### Ingrédients (4 personnes) :

- ✓ 200 gr de potiron (légume assez fade, ne pas hésiter à saler)
- ✓ 3 pommes de terre
- ✓ 1 noix de beurre
- ✓ 2 oignons
- ✓ Poivre
- ✓ Sel
- ✓ 1 cuillère à soupe de sucre
- ✓ 1 cuillère à soupe de cumin (facultatif)
- ✓ 5 cl de crème liquide

- Peler et couper en dés potiron et pommes de terre.
- Emincer les oignons et les faire revenir avec du beurre.
- Une fois les oignons revenus, ajouter le potiron et les pommes de terre, ainsi qu'un demi litre d'eau (l'eau ne doit pas recouvrir entièrement les légumes) ; mélanger.
- Laisser cuire 25 à 30 minutes à feu doux, en mélangeant de temps à temps.
- Mixer jusqu'à obtenir une texture homogène, incorporer petit à petit la crème liquide. Assaisonner (sel, sucre, poivre, cumin) à votre convenance.

# RECETTE

## DISCO'SOUBE n° 4

### Soupe tous légumes

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ✓ 2 pommes de terre
  - ✓ 1 gros poireau
  - ✓ 1 carotte
  - ✓ 1 oignon
  - ✓ 1 litre et demi d'eau
  - ✓ Carottes
  - ✓ Sel, poivre
- 
- Couper tous les légumes en tout petits morceaux.
  - Faire revenir dans de l'huile les légumes et ajouter de l'eau au niveau des légumes. Salez poivrez et laissez cuire le tout pendant 30 mn.
  - Servez cette soupe sans la mixer.

FESTIF,  
COLLECTIF  
MUSICAL,  
GOURMAND  
JOYEUX

# DISCO SOUPE

2018

CONCERT  
DE NOËL



POUR TOUS/  
L'ÉVÈNEMENT  
PARTICIPATIF  
**ANTI-GASPI**

ORGANISÉ PAR LE SMICTOM ET L'ÉCOLE DE MUSIQUE



À PARTIR DE 14H

ÉPLUCHAGE DES LÉGUMES

TOUTE  
L'APRÈS-MIDI

ANIMATIONS ET ASTUCES ANTI-GASPI

18H

LE CONCERT DE NOËL

19H15

DÉGUSTATION DE LA SOUPE

J'APPORTE UN TABLIER ET UN COUTEAU  
DE CUISINE/UN THERMOS OU UN BOCAL

15 SAMEDI  
décembre

LES HALLES

PLACE JEANNE DE LAVAL  
BEAUFORT-EN-ANJOU

**SMICTOM**  
DE LA VALLÉE DE L'AUTHION

Baugeois  
Vallée

FESTIF,  
COLLECTIF  
MUSICAL,  
GOURMAND  
JOYEUX

# DISCO SOUPE

2018

CONCERT  
DE NOËL



POUR TOUS/  
L'ÉVÈNEMENT  
PARTICIPATIF  
**ANTI-GASPI**

ORGANISÉ PAR LE SMICTOM ET L'ÉCOLE DE MUSIQUE



À PARTIR DE 14H

ÉPLUCHAGE DES LÉGUMES

TOUTE  
L'APRÈS-MIDI

ANIMATIONS ET ASTUCES ANTI-GASPI

18H

LE CONCERT DE NOËL

19H15

DÉGUSTATION DE LA SOUPE

J'APPORTE UN TABLIER ET UN COUTEAU  
DE CUISINE/UN THERMOS OU UN BOCAL

15 SAMEDI  
décembre

LES HALLES

PLACE JEANNE DE LAVAL  
BEAUFORT-EN-ANJOU

**SMICTOM**  
DE LA VALLÉE DE L'AUTHION

Baugeois  
Vallée

FESTIF,  
COLLECTIF  
MUSICAL,  
GOURMAND  
JOYEUX

# DISCO SOUPE

2018

CONCERT  
DE NOËL



POUR TOUS/  
L'ÉVÈNEMENT  
PARTICIPATIF  
**ANTI-GASPI**

ORGANISÉ PAR LE SMICTOM ET L'ÉCOLE DE MUSIQUE



À PARTIR DE 14H

ÉPLUCHAGE DES LÉGUMES

TOUTE  
L'APRÈS-MIDI

ANIMATIONS ET ASTUCES ANTI-GASPI

18H

LE CONCERT DE NOËL

19H15

DÉGUSTATION DE LA SOUPE

J'APPORTE UN TABLIER ET UN COUTEAU  
DE CUISINE/UN THERMOS OU UN BOCAL

15 SAMEDI  
décembre

LES HALLES

PLACE JEANNE DE LAVAL  
BEAUFORT-EN-ANJOU

**SMICTOM**  
DE LA VALLÉE DE L'AUTHION

Baugeois  
Vallée

FESTIF,  
COLLECTIF  
MUSICAL,  
GOURMAND  
JOYEUX

# DISCO SOUPE

2018

CONCERT  
DE NOËL



POUR TOUS/  
L'ÉVÈNEMENT  
PARTICIPATIF  
**ANTI-GASPI**

ORGANISÉ PAR LE SMICTOM ET L'ÉCOLE DE MUSIQUE



À PARTIR DE 14H

ÉPLUCHAGE DES LÉGUMES

TOUTE  
L'APRÈS-MIDI

ANIMATIONS ET ASTUCES ANTI-GASPI

18H

LE CONCERT DE NOËL

19H15

DÉGUSTATION DE LA SOUPE

J'APPORTE UN TABLIER ET UN COUTEAU  
DE CUISINE/UN THERMOS OU UN BOCAL

15 SAMEDI  
décembre

LES HALLES

PLACE JEANNE DE LAVAL  
BEAUFORT-EN-ANJOU

SMICTOM  
DE LA VALLÉE DE L'AUTHION

Baugeois  
Vallée