

Humanis

La Soupe Étoilée

« Quand l'art culinaire, le culte de la qualité
et la solidarité se rejoignent... »

Dans l'un des deux chalets du VILLAGE DU PARTAGE dédiés au Collectif associatif HUMANIS, a été présentée chaque semaine pour le marché de Noël une soupe originale créée par l'un des grands chefs d'Alsace.

Pour chaque semaine de l'Avent, un nouveau chef et une nouvelle recette ont permis, en toute gourmandise, de soutenir le projet solidaire mis en œuvre par le Collectif d'associations HUMANIS.

Ces soupes, créées par des chefs prestigieux, ont été réalisées sous la direction et le contrôle du traiteur KIEFFER - et grâce à l'appui logistique de ce dernier - par une équipe de bénévoles et de salariés du Collectif.

Une façon originale et gourmande de soutenir ce projet solidaire qui poursuit le double objectif **d'aider ici** (en offrant du travail à travers des postes d'insertion en Alsace) **pour aider là-bas** (en apportant des moyens aux associations humanitaires et de solidarité internationale).





SOUPE DE TOPINAMBOURS AUX NOISETTES

Hubert MAETZ

Hostellerie du Rosenmeer - Rosheim

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

- 1,2 litres de fond blanc (ou fond de volaille)
- 600 g de topinambours
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 150 g d'échalotes hachées
- 20 g de beurre
- De l'huile de noisette
- Sel et poivre
- 50 g de noisettes hachées et torréfiées

Préparation :

- Faire suer au beurre les échalotes puis ajouter les topinambours épluchés et coupés en gros morceaux.
- Mouiller juste à hauteur avec le fond blanc (ou fond de volaille), rajouter la crème et ajouter sel et poivre selon le goût.
- Faire cuire environ 40 minutes puis mixer et passer.
- Juste avant de servir, ajouter un filet d'huile de noisette.
- Servir très chaud et ajouter sur chaque assiette pour garnir quelques noisettes hachées et grillées à la poêle (ou à défaut, quelques amandes hachées grillées).

L'astuce du chef :

Mixer la soupe avec l'huile de noisette.

Note :

Pour les végétariens, remplacer le fond blanc par du fond de légumes.



CRÈME DE POTIRON AUX ARÔMES D'ORANGE ET DE GINGEMBRE

Eric WESTERMANN

Le Buerehiesel - Strasbourg

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients :

- 1 kg de potiron muscadé
- 0,8 litre de fond blanc
- 10 cl de jus d'orange
- 20 g de jus de gingembre
- 20 cl de crème fraîche liquide
- Sel et poivre

Préparation :

- Éplucher et enlever les pépins du potiron. Le couper en gros morceaux.
- Le mettre à cuire avec le fond blanc et la crème pendant 30 bonnes minutes à compter de l'ébullition. Mixer.
- Pendant ce temps, éplucher et mixer le gingembre puis le mettre dans un tissu préalablement mouillé et essoré. Presser pour obtenir le jus de gingembre.
- Presser 1 orange ou 2.
- Ajouter modérément le jus d'orange et de gingembre en rectifiant éventuellement le dosage selon la puissance et l'acidité du gingembre et de l'orange.
- Ajouter sel et poivre selon le goût.
- Servir très chaud.

L'astuce du chef :

Idéalement, ne plus faire bouillir la soupe après avoir ajouté le jus de gingembre et le jus d'orange.

Note :

Pour les végétariens, remplacer le fond blanc par du fond de légumes.



CRÈME DE CÉLERI AU GINGEMBRE

Laurent HUGUET

Le Relais de la poste - la Wantzenau

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients :

- 1,2 kg de céleri rave
- 100 g de beurre
- 120 g de poireau
- 50 cl de crème fraîche
- 50 cl de fond blanc
- 50 g de gingembre

Préparation :

- Éplucher le céleri rave, le laver et le couper en gros morceaux.
- Nettoyer les poireaux et les émincer.
- Faire suer le poireau au beurre, ajouter le céleri, le fond blanc et la crème et laisser cuire 40 minutes.
- Mixer le tout.
- Éplucher le gingembre et le râper au dernier moment.
- Ajouter tout ou partie du gingembre râpé dans la soupe (attention à sa puissance!!!).
- Servir très chaud.

L'astuce du chef :

Si vous avez des feuilles de céleri branche, les faire frire et les rajouter en décor dans les assiettes.

Note :

Pour les végétariens, remplacer le fond blanc par du fond de légumes.



SOUPE ÉVASION

Emile JUNG

Ancien chef étoilé et créateur du restaurant

Le Crocodile - Strasbourg

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients :

- 2 bottes de cresson très frais
- 1 litre de fond de volaille
- 1 kg de pommes de terre
- 50 g de beurre
- 150 g d'oignons
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 30 g de raifort râpé

Préparation :

- Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux.
- Nettoyer le cresson en gardant feuilles et tiges. Le faire cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée. Refroidir à l'eau glacée puis le réduire en purée dans un bol mixer.
- Faire suer les oignons, ajouter les pommes de terre, mouiller au fond de volaille, assaisonner et cuire pendant 40 minutes.
- Quand la base de soupe est cuite, ajouter le cresson réduit en purée et la crème liquide puis mixer le tout et rectifier si nécessaire l'assaisonnement.

L'astuce du chef :

Ajouter une cuillère à café de raifort pour redonner à la soupe la puissance du cresson.
SERVIR TRÈS CHAUD !!!!

Note :

Pour les végétariens, remplacer le fond blanc par du fond de légumes.



VELOUTÉ DE PATATES DOUCES, BANANES ET CARDAMOME

Michel HUSSER

Le Cerf - Marlenheim

Pour 8 personnes (2L de soupe)

Ingrédients :

- 800 g de patates douces épluchées
- 1 dl de lait de coco
- 300 g de bananes épluchées
- 2 g de cardamome verte
- 4 dl de lait
- 1/2 litre d'eau

Préparation :

- Couper les patates douces en gros morceaux.
- Les mettre dans un faitout avec l'eau, le lait et la cardamome et les faire cuire environ 40 minutes à compter de l'ébullition.
- Saler, poivrer.
- Ajouter les bananes coupées en morceaux et le lait de coco.
- Laisser cuire encore 5 minutes.
- Mixer soigneusement le tout au blender ou au pied mixeur.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

L'astuce du chef :

Ajouter quelques croûtons ou quelques dés d'escalope de poulet poêlés.



SOUPE DE BUTTERNUT AUX CHÂTAIGNES ET AU BIBELESKÄS

Guy-Pierre BAUMANN

La maison Kammerzell - Strasbourg

Pour 8 personnes (2L de soupe)

Ingrédients :

- 500 g de courge Butternut
- 90 g de blanc de poireaux
- 20 g de châtaignes au naturel (en conserve ou sous vide)
- 50 cl de crème liquide
- 100 g de fromage blanc à 40% de matière grasse
- 20 g de beurre
- 75 g d'oignons
- 40 g de pommes de terre
- 1 litre de bouillon de volaille (ou 1 litre d'eau avec 1/2 cube de bouillon de volaille ou légumes pour les végétariens)

Préparation :

- Éplucher et nettoyer tous les légumes et les couper grossièrement.
- Prendre des marrons cuits, les couper finement en lamelles et les réserver pour mettre sur la soupe.
- Faire suer dans le beurre les poireaux et les oignons.
- Ajouter les pommes de terre et la courge butternut.
- Mouiller avec le fond de volaille et assaisonner.
- Laisser cuire 50 minutes environ puis mixer finement.
- Ajouter le fromage blanc et la crème, redonner un coup d'ébullition et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

L'astuce du chef :

Disposer sur la soupe chaude quelques copeaux de lard fumé séché au four ou de jambon sec.

Note «culturelle alsacienne» :

Le Bibeleskaes (dans le Bas-Rhin) ou Bibbalakaas (dans le Haut-Rhin), est une spécialité alsacienne, à base de fromage blanc non battu (de manière à garder des «Knübbas» c'est-à-dire de gros morceaux).

Pour ce mets, on emploie le caillé égoutté mélangé à de la crème fraîche, de l'ail et de la ciboulette, le tout assaisonné de sel et de poivre, accompagnant généralement des pommes de terre sautées ou cuites en robe des champs.

Selon les variantes, on peut poser un Stück de Minschterkaas (morceau de munster frais), des fines tranches de Spack (lard) sur l'assiette.



VELOUTE DE LENTILLES VERTES DU PUY

Marc HAEBERLIN

Auberge de l'III - Illhaeusern

Pour 8 personnes (2L de soupe)

Ingrédients :

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 300 g d'oignons
- 180 g de poireaux
- 180 g de céleri branche
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 litres d'eau plus un cube de bouillon de volaille ou légumes pour les végétariens (ou 2 litres de bouillon de volaille)
- 80 cl de crème liquide
- 100 g de beurre
- 100 g de céleri rave
- 160 g de carottes

Préparation :

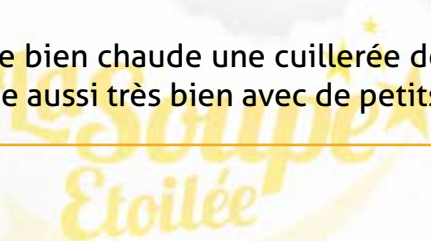
- Faire tremper les lentilles pendant 2 à 3 heures.
- Éplucher nettoyer tous les légumes.
- Couper et émincer les oignons, le poireau, le céleri en branche et l'ail. Les faire suer dans le beurre.
- Ajouter les lentilles, le bouquet garni et le bouillon de volaille ou de légumes.
- Faire cuire 45 minutes.
- Retirer le bouquet garni.
- Mixer soigneusement puis passer au tamis si nécessaire.
- Ajouter la crème liquide.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Tailler en brunoise (petits dés) le céleri rave, les carottes. Les cuire à l'Anglaise (à l'eau bouillante salée). Mettre la brunoise dans le fond de l'assiette et servir la soupe par-dessus.

L'astuce du chef :

Pour transformer cette soupe aux lentilles rustique en soupe gastronomique, fouetter 25 cl de crème liquide et quand elle est ferme, y ajouter le zeste râpé fin d'un demi citron vert et 2 cuillères à soupe de vodka.

Ne surtout pas ajouter de sel.

Déposer sur l'assiette de soupe bien chaude une cuillerée de crème fouettée à la vodka et déguster ! Cette soupe se marie aussi très bien avec de petits cubes d'esturgeon fumé.





SOUPE ÉVASION

Emile JUNG

Ancien chef étoilé et créateur du restaurant
Le Crocodile - Strasbourg

Pour 8 personnes (2L de soupe)

Ingrédients :

- 35 g d'échalotes épluchées
- 20 g d'ail épluché
- 20 g de galanga déjà cuit dans un bocal (sinon utiliser 70 g de galanga congelé)
- 140 g de cacahuètes blanches (non torrifiées)
- 2 g de curcuma
- 1 piment oiseau sec (dont on enlève les graines)
- 6 dl d'eau
- 1 dl d'huile d'arachide
- 7 g de sucre de canne
- bâton de citronnelle thaï, 2 feuilles de citron (« kafir lime » ou cumbava vendu surgelé)
- 1 grosse feuille de laurier

Préparation :

- Passer au moulin à viande afin d'hacher les cacahuètes, le galanga si congelé, l'ail et l'échalote.
- Faire suer dans l'huile ce mélange, ajouter le curcuma, la citronnelle thaï, le sucre, le piment, les feuilles de citron et la feuille de laurier.
- Ajouter l'eau et faire cuire 30 minutes.
- Enlever les feuilles et la citronnelle, mixer et mettre de côté cette base.
- Ajouter alors le lait, la crème et le lait de coco.
- Saler à votre convenance puis passer cette soupe.
- Ajouter la crème de riz mélangée avec un peu d'eau froide et reporter à ébullition.
- La servir très chaude, en ajoutant éventuellement un peu de noix de coco râpée sur le dessus.

Les astuces du chef :

Servi en soupe : L'allonger éventuellement d'un peu d'eau (tout est une question de puissance de la soupe suivant votre palais). Disposer au fond de l'assiette une coquille Saint Jacques finement émincée ou de petits cubes de poisson cru et verser dessus la soupe évasion brûlante. Attendre quelques instants et déguster.

Servi en sauce : Cette soupe (sans l'allonger) peut aussi servir de sauce pour accompagner aussi bien de la viande blanche que du poisson cuit à la vapeur ou poêlé servi avec un riz nature.

Conseil pratique :

La base de cette soupe est la fabrication d'une base « épicée » qui sera « allongée » avec du lait, du lait de coco et de la crème, voire de l'eau. Il est préférable de faire ses courses dans un super marché chinois (de type PARIS-STORE), pour être sûr d'y trouver tous les ingrédients nécessaires très frais et à un meilleur prix.



VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS AU CURRY

Pascal BASTIAN

Le Cheval Blanc - Lembach

Recette pour 2,5 litres de soupe.

Ingrédients :

- 2 litres de fond blanc (ou bouillon de légumes pour les végétariens).
- 500 g de topinambours épluchés coupés en gros morceaux.
- 600 g de pommes de terre épluchées coupées en gros morceaux.
- 300 g d'oignons émincés.
- 40 cl de lait.
- 60 cl de crème liquide.
- 50 g de beurre.
- 5 g de curry.
- Sel et poivre.

Préparation :

- Faire suer au beurre les oignons.
- Mettre les topinambours puis les pommes de terre et mouiller au fond blanc, lait et crème.
- Faire cuire 45 minutes environ.
- Ajouter le curry puis mixer.
- Vérifier l'assaisonnement.

L'astuce du chef :

Battre 25 cl de crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Y ajouter 5 cuillères à soupe bombées de parmesan râpé. En déposer une belle cuillerée sur l'assiette de soupe chaude. Pour une entrée de fêtes, disposer au fond de chaque assiette quelques crevettes, gambas ou noix de ST Jacques juste pochées dans la soupe.



VELOUTÉ DE POTIRON DE LA VALLÉE

Olivier NASTI

Le Chambard - Kaysersberg

Recette pour 2,5 litres de soupe.

Ingrédients :

- 2 litres de fond blanc (ou bouillon de légumes pour les végétariens).
- 1,25 kg de potiron épluché.
- 300 g de pommes de terre épluchées.
- 75 g de poireaux.
- 125 g d'oignons émincés.
- 1 gousse d'ail.
- 25 cl de lait.
- 40 cl de crème liquide.
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive.
- Sel et poivre.
- Quelques croûtons à dorer au beurre.
- Un peu de crème fouettée (facultatif).

Préparation :

- Bien faire suer - voire compoter - les oignons et le poireau dans un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les autres légumes, mouiller avec le fond blanc, le lait et la crème.
- Faire cuire environ 30 minutes. Pendant ce temps, dorer les croûtons au beurre.
- Mixer la soupe et la passer au chinois.
- Servir la soupe sur assiette. Ajouter les croûtons ainsi qu'un peu de crème fouettée.

L'astuce du chef :

Evider un potiron pour en retirer la chair en gardant l'écorce. Verser délicatement la soupe prête à servir dans le potiron évidé.
Éventuellement, faire revenir quelques lardons. Déposer les lardons dorés au fond des assiettes (ou du potiron évidé) et verser la soupe dessus.



CRÈME DE CHOU-FLEUR AU PAIN D'ÉPICE ET YUZU

Dominique RADMACHER
Chez Yvonne - Strasbourg

Recette pour 2,5 litres de soupe.

Ingrédients :

- 2 litres de fond de volaille (ou bouillon de légumes pour les végétariens).
- 750 g de chou-fleur.
- 1 g de poudre d'épices à pain d'épices.
- 250 g de pommes de terre.
- 180 g d'oignons émincés.
- 25 g de beurre.
- 20 cl de crème fleurette.
- 1 yuzu (agrume asiatique), jus et zeste.
- Sel et poivre.

Préparation :

- Effeuille, laver et tailler le chou-fleur en sommités. Réserver.
- Râper la peau du yuzu et presser le jus. Réserver.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux. Réserver.
- Faire suer au beurre les oignons, ajouter le chou-fleur et les pommes de terre. Mouiller avec le bouillon de légumes ou le fond de volaille.
- Porter à ébullition, écumer, ajouter la poudre à pain d'épices, le sel et laisser mijoter une heure.
- Mixer, crémier, ajouter le zeste de yuzu râpé, le jus de yuzu et rectifier l'assaisonnement.
- Servir bien chaud.

L'astuce du chef :

Faire quelques croûtons de pain d'épices, les colorer un peu au four et les disposer sur la soupe. Pour une entrée de fêtes, ajouter éventuellement quelques lamelles de foie gras.



VELOUTÉ DE COCO BLANC AU PAPRIKA

Emile JUNG

*Ancien chef étoilé et créateur du restaurant
Le Crocodile - Strasbourg*

Recette pour 2,5 litres de soupe.

Ingrédients :

- 2 litres de fond blanc (ou bouillon de légumes pour les végétariens).
- 250 g de cocos blancs (à faire tremper une nuit dans l'eau).
- 90 g d'oignons émincés.
- 250 g de poivrons rouges émincés.
- 25 g de concentré de tomates.
- 3 g de paprika.
- 5 cl d'huile d'olive.
- 50 cl de crème liquide.
- 1 gousse d'ail écrasée.

Préparation :

- Bien faire suer à l'huile d'olive les oignons, le poivron rouge et l'ail.
- Ajouter les cocos blancs, mouiller avec le fond blanc (ou le bouillon) et la crème.
- Ajouter le concentré de tomates puis faire cuire une bonne heure.
- Ajouter le paprika puis mixer.
- Passer au chinois. Attention, bien remuer lors de la chauffe (la soupe a tendance à attacher).

L'astuce du chef :

À la place des traditionnels croutons, penser à une petite brunoise de chorizo juste passée à la poêle et égouttée sur un papier absorbant. Disposer sur la soupe.



VELOUTÉ DE CÈPES ET SALSIFIS

Ludovic KIENZ

Le Crocodile

Ingrédients :

- 500 g de cèpes (frais ou surgelées ou 80 g en déshydraté)
- 500 g de champignons de Paris
- 500 g de salsifis (poids net soit environ 900 g brut) frais ou surgelés
- 100 g d'oignons émincés
- 30 g de beurre
- 75 cl de crème liquide
- 75 cl de bouillon de volaille (ou de légumes pour les végétariens)
- Sel et poivre

Préparation :

- Faire suer au beurre les oignons émincés, ajouter les salsifis coupés, faire suer.
- Ajouter les champignons de Paris et les cèpes, puis le bouillon et la crème, mettre du gros sel et laisser cuire 40 minutes.
- Mixer et ajuster l'assaisonnement.

L'astuce du chef :

Possibilité de faire une raviole de champignons et la mettre au centre de l'assiette, servir la soupe bien chaude.



CRÈME DE BUTTERNUT AU GINGEMBRE

Romain CREUTZMEYER

Le Colbert

Ingrédients :

- 1 kg de butternut épluché (poids net)
- 1 oignon moyen
- 1 poireau moyen
- 1 l fond blanc de volaille (ou de légumes pour les végétariens)
- 30 g de beurre
- 1,5 cl huile d'olive
- 15 g de gingembre frais (poids net)

Préparation :

- Détailler en cubes le potiron butternut (épluché et dont les pépins ont été enlevés), éplucher le gingembre, l'oignon et préparer le poireau. Emincer le poireau et l'oignon.
- Les faire suer à l'huile d'olive et au beurre, ajouter le butternut et mouiller avec le fond blanc. Cuire environ 30 minutes, mixer, passer au chinois, rectifier l'assaisonnement.
- Ajouter le gingembre râpé,
- Servir très chaud

L'astuce du chef :

Possibilité d'y ajouter quelques cubes de chèvre frais ou quelques châtaignes émincées et quelques croûtons dorés au beurre.



CRÈME DE CHÂTAIGNES À LA TOMME ROUGE DES VOSGES

Jean-Georges KLEIN

Villa René Lalique

Ingrédients :

- 300 g de châtaignes cuites
- 2 l de fond blanc de volaille (ou de légumes pour les végétariens)
- 1 l de crème liquide
- 40 g de gingembre frais finement émincé
- 50 g de Bargkass au thé rouge (tomme au thé rouge sauvage) râpé
- 50 g de Graisse de canard (facultatif pour les végétariens)

Préparation :

- Faire cuire à petit bouillon les châtaignes dans le fond blanc de volaille durant une heure environ puis
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée très lisse.
- Ajouter la crème et la graisse de canard, assaisonner, laisser mijoter 15 minutes avec le gingembre.
- Ajouter le fromage.
- Mixer à nouveau et rectifier l'assaisonnement.

L'astuce du chef :

Possibilité d'escaloper des noix de St Jacques en deux, verser la soupe brûlante dessus ou alors servir avec des ravioles aux cèpes ou aux champignons cuites dans la soupe.



VELOUTÉ DE CÉLERI AU CURCUMA

Emile JUNG

Ancien chef étoilé et créateur du Crocodile

Ingrédients :

- 750 g de céleri rave épluché coupé
- 50 g d'oignons émincé
- 25 g de riz rond
- 0.75 l de lait
- 0.75 l de fond blanc de volaille (ou de légumes pour les végétariens)
- 50 g de beurre
- 2 g de curcuma (à doser très précisément)

Préparation :

- Faire suer les oignons dans le beurre puis ajouter le céleri, le riz, le lait et le fond blanc de volaille, saler légèrement et poivrer.
- Cuire environ 40 minutes puis mixer, ajouter le curcuma, rectifier l'assaisonnement et passer au tamis.
- Servir très chaud.

L'astuce du chef :

Ajouter le jus d'un citron fraîchement pressé, quelques lanières de saumon fumé ou magret fumé.

HUMANIS OU AIDER ICI ET LA-BAS

Le collectif HUMANIS est né d'une double idée :

- Le regroupement d'associations de solidarité au sein d'un même collectif permet une mutualisation des moyens et de l'expérience acquise par chacun dans son domaine.
- La mutualisation des besoins permet la création de postes d'insertion particulièrement porteurs de sens pour les salariés qui y travaillent.

Le collectif HUMANIS regroupe à ce jour 106 associations humanitaires et de Solidarité internationale et accueille chaque année, pour faire face au besoin du Collectif, entre 60 et 65 salariés en insertion.

La dynamique mise en œuvre par ces associations, petites ou grandes, démultiplie l'efficacité des actions. Elle permet à travers des rencontres événementielles (Rentrée des associations, Village du Partage, forum HUMANI-TERRE, etc.) de faire découvrir au grand public la richesse et la diversité des actions portées par les associations locales, sensibilisant le public aux problèmes de la santé, l'éducation, d'eau et de handicap à travers le monde.

Le projet « Soupe Etoilée » a été lancé afin de participer au maintien des postes d'insertion et, à travers eux, au soutien des actions du collectif, projet pour lequel ont été créées les soupes originales dont nous partageons les recettes avec vous à travers ce petit livret.

Responsable du projet « Soupe étoilée » :

Monique BERTHELON
berthelon@humanis.org
06 60 59 79 46

HUMANIS
7 rue du Héron
67300 SCHILTIGHEIM
Tél: 03 88 26 26 26
www.humanis.org



MERCI AUX PARTENAIRES QUI ONT SOUTENU LA SOUPE ÉTOILÉE



Machine Sous Vide 03.89.77.93.00

