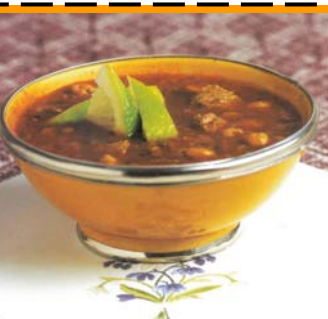




« *Faites
De la
Soupe* »

**Vendredi
30 Mars 2012**

*Place
Salvador Allende
Mâcon*



Faites de la soupe 2012

Vendredi soir, nous allons souper avec des amis, des copains, des voisins.

On ne se retrouve qu'une fois par an, mais on ne rate jamais ce rendez-vous, parce qu'il est à coup sûr sympathique, chaleureux, joyeux.

Ce dîner exceptionnel, c'est la « Faîtes de la Soupe » à la Chanaye.

La « Faites de la soupe », c'est la rencontre de la gourmandise, de la curiosité gustative, et de la bonne humeur.

Les cuisiniers en herbe sont de plus en plus nombreux et audacieux dans leurs recettes. Alors, forcément, les goûteurs suivent et s'enthousiasment.

Je tiens à remercier toutes celles et ceux qui contribuent à l'organisation de la « Faites de la soupe » – associations, cuisiniers, animateurs – qui ont transformé cette idée en réussite.

Ensemble ils ont su lier deux ingrédients essentiels : simplicité et générosité.

Cette manifestation est surtout l'occasion de se rencontrer, de partager, d'échanger.

Qu'elles soient municipales ou associatives, ces initiatives ont un objectif commun : bien vivre ensemble à Mâcon.

Jean-Patrick COURTOIS

Sénateur-Maire de Mâcon

Rétro 2011





« Faites de la soupe »

Sommaire



Histoire et origine

*Calendrier des fruits et légumes
De saison*



Légumes oubliés

Recettes de légumes oubliés



Expressions et proverbes

Les recettes de soupe



Histoire Et Origine



L'Histoire de la soupe tout un plat !

L'histoire de la soupe

Plusieurs millénaires séparent le premier bouillon primitif du sachet de soupe lyophilisé.

Ancestrale et universelle, d'origine terrestre la soupe est dotée d'un fort pouvoir symbolique et énergétique.

Le bouillon ancêtre de la soupe

Depuis la nuit des temps, l'Homme n'a cessé d'améliorer son alimentation notamment lorsqu'il a su domestiquer le feu pour cuire des aliments.

L'homme devient civilisé !

Fini pour lui le temps où seules la pêche, la chasse et la cueillette permettaient de manger.

Maintenir le feu en vie devient une obsession.

Il stocke la nourriture, la sale, la sèche, la fume pour la conserver.

Depuis qu'il a trouvé un moyen de faire chauffer de l'eau dans un trou, sur des pierres ardentes, dans un pot et qu'il a pensé à faire bouillir des herbes, des graines, des os, de la viande, du poisson..., le bouillon est apparu comme une évidence

Dès l'âge néolithique, on retrouve des vestiges, des traces d'utilisation de récipient ayant servi à la préparation de breuvages chauds consommés en été comme en hiver.

De la préhistoire à l'antiquité :

L'histoire de la soupe commence avec les prémisses de l'agriculture. La culture des céréales permet par broyage d'obtenir la farine qui mélangée avec de l'eau avant cuisson donne une sorte de pain primitif qui évolue dans le temps.

Le mot « potager » désigne la pierre creusée en son centre en forme de cône posé sur des braises. Sur cette pierre, repose le pot à cuire. Dans l'eau, on y ajoute des herbes, racines pour obtenir un bouillon que l'on mélange avec des broyés pour obtenir une bouillie semi liquide : le brouet.

Au moyen âge (Vème au XVème) :

Le pain domine l'alimentation et révolutionne notamment la manière de consommer le bouillon.

Le mot soupe apparu au XIIème siècle est d'origine discutée ?

- Du bas latin qui signifie « tremper »

- Du francique « sùppa » puis en français « sope » qui devient « soupe »
- Du germanique « supon » qui signifie « assaisonner »
- Du néerlandais « sopen » qui signifie « tremper »
- De l'indo-européen « sù-pô », qui, en sanscrit veut dire « bien-noum »

La soupe désigne la tranche de pain que l'on trempe dans un liquide chaud : bouillon, lait, sauces et jus de viande.

Le potage de légumes « cuit au pot ». On considère le potage plus noble que la soupe parce tous les aliments sont passés et que sa texture est veloutée.

Calendrier

Des

Fruits

Et

Légumes

De

Saison



Calendrier fruits et légumes de saison

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Fruits	Citron niçois Clémentine Kiwi Mandarine Noix Poire Pomme 	Citron niçois Kiwi Mandarine Poire Pomme 	Citron niçois Kiwi Poire Pomme 	Pomme Rhubarbe 	Fraise Rhubarbe 	Framboise Abricot Cassis Cerise Fraise Melon Mure Prune 
Légumes	Betterave Brocoli Carotte Céleri Choux Choux de Bruxelles Chou-fleur Crosne Echalote Endive     	Frisée Brocoli Carotte Céleri Choux Choux de Bruxelles Betterave Chou-fleur Crosne Endive Fenouil     	Chou-fleur Betterave Carotte Céleri Choux Endive Navet Oignon Poireaux Pomme de terre Potiron  	Asperge Blette Carotte Céleri Betterave Chou-fleur Endive Epinard Frisée Laitue Navet Oignon Petits pois Pomme de terre Radis Salade   	Asperge Aubergine Betterave Blette Carotte Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Laitue Navet Oignon Petits pois Pomme de terre Radis Salade Tomate   	Artichaut Asperge Aubergines Betterave Blette Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Laitue Oignon Poireau Petits pois Poivron Pomme de terre Radis Salade Tomate  

Calendrier fruits et légumes de saison (suite)

	Juillet	Aout	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Fruits	Abricot, Brugnion Cassis, Cerise Figue, Fraise Framboise, Prune Groseille, Melon Mure, Myrtille Nectarine, Pastèque, Pêche Poire, Pomme	Abricot, Cassis Cerise, Figue Fraise, Framboise Groseille, Melon Mirabelle, Mure Myrtille, Nectarine Pêche, Poire Pomme, Prune Pruneau	Figue, Framboise Melon, Mirabelle Mure, Myrtille Pêche, Poire Pomme, Prune Pruneau, Raisin	Châtaigne, Coing, Figue Framboise Mure, Myrtille Noix, Raisin Pêche (de vigne) Poire, Pomme	Châtaigne, Coing Mandarine, Poire Pomme, Raisin	Châtaigne Clémentine Kiwi
Légumes	Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Laitue Oignon Haricot vert Poireau Petits pois Poivron Radis Salade Tomate Pomme de terre	Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Chou-fleur Concombre Courgette Epinard Fenouil Haricot vert Laitue Mais Radis Oignon Poireau Petits pois Poivron Pomme de terre Salade Tomate	Artichaut Aubergine Betterave Blette Brocoli Carotte Céleri Choux-leurs Concombre Courgette Potiron Epinard Fenouil Haricot vert Laitue Mais Oignon Poireau Poivron Pomme de terre Radis Salade Tomate	Artichaut Betterave Blette Brocolis Carotte Céleri Chou Choux de Bruxelles Chou-fleur Concombre Courge Courgettes Epinard Fenouil Haricots verts Laitue Mais Navet Oignon Poireaux Potiron Radis Salade, Tomate Pomme de terre	Betterave Brocoli Carotte Céleri Courge Chou Choux de Bruxelles Chou-fleur Endive Fenouil Navet Oignon Poireau Pomme de terre Potiron Salade	Betteraves Cardon Carotte Céleri Courge Chou Chou de Bruxelles Chou-fleur Endive Epinard Mâche



Les



Légumes oubliés



Il s'agit de légumes « racines » comme le panais, le rutabaga ou encore le topinambour, de légumes « feuilles » tels que le cardon, le chou romanesco ou la salicorne et de très nombreuses herbes (orties, pissenlits...). Dans les légumes « fruits » oubliés on retrouve en particulier les courges (courges spaghetti, potimarron, pâtisson, etc...) mais également des espèces particulières de tomates ou autres.

Il est difficile, voir impossible, de dresser une liste des légumes oubliés. Cette notion dépend des milieux sociaux et des régions concernées : pour certains, pissenlits et orties font toujours partie du quotidien, d'autres ne sont pas en mesure de les repérer dans les champs ; les cardons sont presque inconnus à Paris et très courants dans la région lyonnaise.

Une telle liste varie également en fonction du moment où on la dresse, ou de l'âge de celui qui en parle : il y a 20 ans, le brocoli faisait partie des légumes oubliés et on mangeait des salsifis dans toutes les cantines ... dans 30 ans, topinambour ou potiron n'auront peut-être à nouveau plus de secret pour nos enfants.

Légume oublié ne veut pas dire légume ancien car ces derniers n'ont pas tous été délaissés : artichaut, carotte, poireau, pomme de terre n'ont jamais quitté nos assiettes... les légumes oubliés qu'ils soient très anciens ou relativement récents, ont été mis de côté pour certains parce qu'on a oublié qu'ils étaient comestibles, pour d'autres car ils rappellent de mauvais souvenirs de guerre (topinambour) ou encore car ils étaient jugés trop « rustiques », tortueux ou trop délicats à conserver (crosnes).

Les légumes feuilles



Le cardon : ancêtre de l'artichaut, il serait issu pour certains du chardon sauvage. On ne cuisine que les côtes, blanchies, au goût un peu amer.

Le chou romanesco : entre chou-fleur et brocoli, il revient égayer les étales de ses fleurettes géométriques.

L'oseille : légume vedette sous Louis XIV et de plus en plus oublié, elle se distingue par son acidité vivifiante.



La salicorne : Cette herbacée (sans feuille) pousse sur les terrains salés de l'Atlantique. C'est une petite plante charnue de couleur verte qui a le goût iodé de l'océan.

Les légumes racines

Le cerfeuil tubéreux : son bulbe a la forme d'une petite carotte trapue, sa chair est blanche et farineuse avec une saveur de châtaigne et de pomme de terre. Contrairement au cerfeuil commun ses feuilles ne sont pas comestibles.



Les crosnes : il s'agit de petites racines blanches nacrées au goût proche de l'artichaut qui se dégustent souvent en gratin.

La patate douce : de moins en moins oubliée, cette pomme de terre à la chair orange, rose ou violette, douce et sucrée.

Les salsifis : riches en fibres et à la saveur un peu sucrée, les salsifis étaient un légume d'accompagnement fréquent dans les cantines. Sa culture est aujourd'hui réservée aux amateurs.



Les pommes de terre vitelotte : très spectaculaire par leur peau noire et leur chair violette, ces pommes de terre ont une saveur douce comme celle de la châtaigne. On en fait des chips originales, des salades colorées ou tout simplement des pommes au four.

Le rutabaga : ce croisement entre le chou et le navet ressemble à s'y méprendre à ce dernier tout en ayant une saveur de chou. C'est un légume racine très peu calorique.



Les panais : grande racine blanche, qui ressemble à la carotte avec laquelle il est souvent confondu. Au goût un peu fruité, il se prépare en potage ou en purée.

Les scorsonères : longues racines brunes et fermes, leur chair blanche et leur saveur leur ont donné le nom de salsifis noir.



Les topinambours : oublié après la Libération, on retrouve aujourd'hui son goût proche de l'artichaut.

Les herbes



Les pissenlits : beaucoup les ont oubliés et ils n'ont pourtant jamais quitté les champs. Leurs feuilles se préparent en salade, en soupe, leurs fleurs en confiture.



Les orties sauvages : comme les pissenlits, on en trouve partout. Une fois trempées dans l'eau bouillante elles se préparent en potage et en purée.

Velouté de topinambour au chèvre frais



INGREDIENTS Pour 4 personnes

400 g de topinambour, lavés, pelés et coupés de petits morceaux
1/2 petit oignon, émincé
Bouillon de légumes
1 dl de lait
Sel et poivre
Fromage de chèvre frais (style Président, environ 40-50 g)
1 peu de crème (selon votre envie)
1 poignée de noisettes concassées et torréfiées à sec
Huile de noisette
Herbes pour déco

PREPARATION

Dans une casserole, faire chauffer une noix de beurre. Y faire revenir l'oignon et le topinambour pendant 1 à 2 minutes sur feux doux. Mouiller avec le bouillon de légumes (recouvrir) et laisser mijoter pendant environ 15 minutes sur feux doux, pour que le topinambour soit cuit (piquer au couteau, il ne doit pas rester sur la lame). Rajouter un peu de bouillon pendant la cuisson si besoin.

Garder le jus de cuisson à côté. Mixer le topinambour, ajouter le lait, puis progressivement un peu du jus de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée. Ajouter le chèvre, la crème et bien mixer. Passer le tout au chinois et réserver. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Au dernier moment, réchauffer le velouté, le transvaser dans les verrines, puis verser un fin filet d'huile de noisettes, les noisettes concassées torréfiées et les pousses. Il ne reste plus qu'à vous régaler !

Pour finir... Le côté artichaut ressort très bien et se marie à merveille avec la noisette, qui amène un peu de croquant. Une entrée simple, bon marché et qui sort de l'habitude ! À vous de jouer.

Soupe de rutabagas et carottes au sirop d'érable



INGREDIENTS Pour 6 personnes

600 gr de rutabagas
300 de carottes
2 oignons
1 L de bouillon de légumes
30 CL de crème liquide (*ou de lait*)
3 cuillères à soupe de sirop d'érable

PREPARATION

Emincez les oignons et faites-les rissoler dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.

Pendant ce temps, pelez les rutabagas et les carottes. Taillez-les en morceaux de taille égale et versez dans la cocotte. Complétez avec le bouillon jusqu'au niveau des légumes.

Laissez cuire 30 bonnes minutes.

Mixez les légumes et ajoutez la crème jusqu'à la consistance souhaitée. Terminez par le sirop d'érable.

Pour le plaisir des yeux et surtout des papilles, j'ai décoré d'oignons frits et de quelques gouttes de sirop ...

Et voici une petite soupe de saison, relevée et sucré-salé. Une belle découverte, à refaire !

Un petit conseil :

Si vous devez acheter du sirop d'érable pour cette recette, privilégiez celui vendu en boîte de conserve. C'est moins pratique que la bouteille en verre, je vous l'accorde, mais en général, le sirop est préparé selon la méthode traditionnelle et garantit ainsi une meilleure qualité de produit.

Vous en trouverez au rayon " saveurs du monde " de votre supermarché.

Proverbes Et Expressions



Proverbes

Proverbes persan : avec deux cuisiniers la soupe sera trop salée ou froide

Proverbe arabe : celui qui s'attend à manger la soupe de son voisin passe la nuit sans diner

Proverbes auvergnats : comme vous ferez la soupe, vous boirez le bouillon.
Ou il y a un joli cochon, il y a de la bonne soupe.
Vielle viande fait bonne soupe

Proverbes français : de tel pain, telle soupe
La soupe fait le soldat
Soupe aux choux, au médecin ôte cinq sous
Qui se lève tard trouve la soupe froide



Proverbe lituanien : la beauté de la femme ne fait pas la grasse soupe

Proverbe irlandais : la première gorgée de soupe est toujours la plus chaude

Proverbe brésilien : les paroles ne salent pas la soupe

Proverbe espagnol : l'indécis laisse geler sa soupe de l'assiette à la bouche

Proverbe allemand : mieux ne vaut pas de cuillère que pas de soupe

Proverbe estonien : on ne fait pas de soupe avec la beauté

Proverbe italien : quand il y a plusieurs cuisiniers, la soupe est trop salée

Proverbe martiniquais : trop de sel gâte la soupe.

Expressions

Etre soupe au lait

Avoir un caractère imprévisible et plutôt grognon.
Le lait ajouté à une soupe a tendance à déborder lors de la cuisson, si on le laisse bouillir sans surveillance : une soupe au lait est donc plutôt instable pendant sa préparation.

Cracher dans la soupe

Dénigrer une chose gratuite, refuser une offre, un bien matériel de façon méprisante.

Arriver comme un cheveu sur la soupe

Arriver au mauvais moment (déranger).

Les Recettes de Soupe



CENTRE SOCIAL DES 1000 FENETRES

1320, avenue Charles De Gaulle

71000 MACON

Tél : 03.85.38.12.73



SOUPES DE BROCOLIS AU BOURSIN

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes):

- * 400g de brocolis
- * 100g d'échalotes
- * 100g de carottes
- * 200g de pommes de terre à soupe
- * 1 l d'eau
- * 6 à 8 portions de Boursin

Préparation :

Laver les brocolis et les détailler en bouquets.

Eplucher les carottes et les pommes de terre puis les couper en petits morceaux.

Eplucher et émincer les échalotes.

Mettre le tout dans une casserole avec de l'eau.

Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire pendant 30 min environ.

Tous les légumes doivent être bien cuits.

Hors du feu, ajouter les potirons de Boursin et mixer le tout.

Rectifier l'assaisonnement...

Bon appétit

CENTRE SOCIAL DES 1000 FENETRES

1320, avenue Charles De Gaulle

71000 MACON

Tél : 03.85.38.12.73



SOUPES DE POMMES A L'INDIENNE

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 750g de pommes golden**
- * 50g de beurre**
- * 1 oignon**
- * 1 litre de bouillon de volaille**
- * 4 c à soupe de crème fraîche**
- * 1 c à soupe de curry**
- * 1 bâton de cannelle ou en poudre**

Préparation :

Peler les pommes, couper les en morceaux et arroser les jus de citron.

Faites fondre le beurre dans une casserole et faite dorer à feu doux l'oignon haché.

Ajouter les pommes, poudrer de curry et laisser fondre quelques instants.

Couvrir du bouillon, ajouter la cannelle et laisser cuire à petits frémissements pendant 15 min.

Retirer le bâton de cannelle, rectifier l'assaisonnement et mixer la soupe avec la crème.

Server brulant...

Bon appétit

ASSOCIATION CULTURELLE TURQUE

70 rue Frédéric Mistral
71000 MACON
Tél : 03.85.20.17.46

TARHANA

Ingrédients :

- * Poivron
- * Tomate
- * Farine
- * yaourt
- * Sel, poivre noire, piment doux
- * Aneth

Préparation :

Mixer le tout et laisser sécher au soleil. Une fois sec mixer jusqu'à l'obtention d'une poudre ressemblant à de la farine.

Ajouter 1 boîte de tomate concentré et 500 g de beurre

Bon appétit

ASSOCIATION FRANCO-ITALIENNE EUROPA

219, impasse rue de Paris
71000 MACON
Tél : 03.85.38.63.40

PASTA E FAGGIOLI

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) :

- * 500 g de pâtes fraîches : tagliatelles coupées en 2 cm
- * 250 g de haricots blancs cuits
- * 500 g de carottes
- * 200 g de céleri
- * 500 g de navets
- * 500 g de poireaux
- * 1 oignon
- * 250 g de tomates pelées
- * 1 cube Maggi de volaille
- * 1 verre d'huile d'olive
- * 1 sachet de parmesan râpé

Préparation :

Dans une casserole, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, puis ajouter les tomates pelées.

Verser 2 litres d'eau fraîche et diluer le cube Maggi.

Ajouter les carottes, le céleri, les navets, les poireaux et en dernier les haricots blancs.

Faire cuire les pâtes à part. Les égoutter et les mélanger avec la préparation.

Avant de servir, saupoudrer de parmesan.

CCAS

9 rue de Lyon
71000 MACON
Tél : 03.85.38.13.10



**LA
PARFAITE**

9 rue de Lyon
Tél : 03.85.38.13.10
71000 MACON

**ASSOCIATION DES
PARALYSES DE
FRANCE**

118 Grande rue La
Coupée
71850 Charnay-les-
Mâcon
Tél : 03 85 29 11 60

GARBURE BEARNAISE

Ingrédients (pour 10 personnes) :

- * 3 cuisses ou ailerons de canard confits
- * 1 carcasse de canard
- * 1 talon de jambon sec
- * 1 palette de porc mi salé
- * 1 jambonneau
- * 1 cuillère a soupe de graisse d'oie
- * 1 demi chou
- * 250 g de haricots tarbais
- * 500 g de pommes de terre (belle de Fontenay)
- * 250g de fèves écossées
- * 250 g de navets
- * 250 g de carottes
- * 2 échalotes
- * 2 gousses d'ail
- * 1 pied s de céleri
- * 2 poireaux
- * 1 bouquet garnis
- * 2.5 litres d'eau ou de bouillon de volailles
- * Sel, poivre et piment d'Espelette, la Mique (boule de farine et d'eau) et de la Goudale ou du chabrot.

Préparation

La veille :

Mettre vos haricots à tremper au moins 12 heures.

Le jour j :

Dans un grand faitout, mettre le talon de jambon, le porc, les grains de poivre, le piment d'Espelette, l'oignon piqué de clous de girofle, le céleri branche, le thym, le laurier.

Recouvrir de 4 à 5 litre d'eau

Porter à ébullition et quand l'eau bout, baisser le feu pour que cela « bloblote » tranquillement. C'est parti pour 1h30 de cuisson.

Laver les légumes, couper les carottes et les navets en gros tronçons grossiers et les poireaux en petits morceaux.

Dans une poêle, faites dorer à feu vif les morceaux de canard. Quand ils sont bien dorés les déposer sur un papier essuie tout et les réserver.

Jeter la graisse de cuisson excepter environ 4 cuillères à soupe dans laquelle on fait suer les légumes (carottes, poireaux, navets pendants quelques minutes).

Au bout d'une heure et demi de cuisson du talon, de jambon, du porc, les carcasses, enlever du faitout une dizaine de louches de bouillon et réserver.

Rajouter dans le faitout les légumes qui viennent de suer et les haricots égouttés.

Remettre à bouillir et laisser cuire à frémissement pendant au moins deux heures.

Au bout de deux heures rajouter le chou (dont on a enlevé le cœur) laver et couper.

Couvrir à hauteur avec le bouillon réservé. Laisser cuire une demi-heure.

Rajouter les pommes de terre lavées et couper en gros tronçons.

Faire cuire encore une demi-heure de plus.

Et enfin, rajouter le confit. Faire cuire le temps que le confit tiédisse (un quart d'heure environ). Au bout de ce temps, goûter, saler si besoin et servir.

Et quand la cuillère tiens debout dans l'assiette, c'est parais.

CCAS

9 rue de Lyon
71000 MACON
Tél : 03.85.38.13.10



**LA
PARFAITE**

9 rue de Lyon
Tél : 03.85.38.13.10
71000 MACON

**ASSOCIATION DES
PARALYSES DE
FRANCE**

118 Grande rue La
Coupée
71850 Charnay-les-
Mâcon
Tél : 03 85 29 11 60

« La Marmite Parfaite » Ou « Marmite du Pêcheur Gourmand »

**Préparation : 1 heure
Cuisson : 45 min**

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 4 filets de colin ou de sole
- * 4 filets de merlan ou de turbot
- * 300g de filets de saumon (ou 2 pavés)
- * 6 pétoncles ou Saint Jacques
- * 6 gambas crus surgelés
- * 12 grosses crevettes roses cuites
- * Langoustines et crevettes (petites)
- * 1 litre de moules
- * 30g de beurre
- * 2 poireaux, céleri et fenouil
- * 2 échalotes, 2 carottes
- * 15g de maïzena
- * 40 cl de crème fraîche
- * 5dl de cidre sec ou plus...

Préparation :

La Marmite : gratter les moules à l'aide d'un couteau, les laver et les mettre dans une casserole avec un peu de poivre, et un peu de cidre. Couvrir et mettre à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient ouvertes.

Passer le jus des moules et le verser dans un petit saladier. Oter la coquille des moules et remettre les moules dans leur jus. Réserver.

**Eplucher les poireaux et les carottes.
Les couper en fine julienne.**

**Faire dorer les poireaux dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive à feu doux. Blanchir la julienne de carottes dans une casserole d'eau chaude salée et lorsqu'elle est assez tendre, l'ajouter aux poireaux. Saler, poivrer.
Quand les légumes sont justes dorés, arrêter la cuisson et réserver.**

Décongeler les gambas.

Laver tous les filets de poissons et les Pétoncles. Essuyer sur un papier absorbant.

Mettre le beurre dans une poêle chaude et faire dorer à feu doux les filets de poissons. Saler, poivrer. Lorsqu'ils sont tout juste cuits, les retirer du feu et réserver.

Faire de même avec les gambas décortiquées et réserver.

Cuire également les langoustines, saler, poivrer. Ne pas les décortiquer. Réserver.

La crème au fumet de poisson : dans une casserole sur feu doux, faire fondre 30g de beurre et mélanger avec la maïzena, ajouter le jus des moules, 3 cuillères à café de fumet de poisson, le cidre sec et cuire 3 min.

Hors du feu, incorporer la crème fraîche. On doit obtenir une sauce onctueuse. (On peut rajuster avec le cidre si trop épais).

Ajouter les poireaux et la carotte ainsi que tous les filets de poissons et crustacés à cette sauce. (Sauf la langoustine). Mélanger délicatement

Bon appétit

CENTRE SOCIAL DE LA CHANAYE

2 rue Paul Eluard
71000 Mâcon
Tél : 03.85.20.51.55



VELOUTE DE TOPINAMBOURS, CAROTTES, CREME NOIX ET MASCARPONE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 400g de topinambours
- * 400g de carottes
- * 1 cube de bouillon de légumes
- * Thym
- * 10 noix
- * 10 noisettes
- * 3 c à s. de mascarpone
- * Sel
- * Poivre

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

Eplucher les topinambours, mettre les dans une casserole d'eau.

Laisser bouillir 5 à 6 min, égoutter et recommencer 2 fois la même opération.

Eplucher les carottes, couper les en grosses rondelles et faites les bouillir pendant 20 min dans l'eau salée.

Préparer le bouillon en faisant bouillir dans 800 ml d'eau, ajouter un peu de thym.

Quand les légumes se laissent facilement transpercer par une lame, passer les au blender et ajouter du bouillon pour avoir un beau velouté.

Décortiquer noix et noisettes, hacher les grossièrement et incorporer les au mascarpone.

Salier, poivrer et mélanger vigoureusement.

Rectifier l'assaisonnement du velouté dans chaque bol.

Déposer une cuillère du mélange noix, noisettes et mascarpone puis verser le velouté fumant par-dessous.

CENTRE SOCIAL DE LA CHANAYE

2 rue Paul Eluard
71000 Mâcon
Tél : 03.85.20.51.55



CREME DE PATATES DOUCES AU PAIN D'EPICES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 1 kg de patates douces
- * 1 oignon
- * 1 cube de bouillon de légumes pour 1l d'eau
- * 20 cl de crème fraîche
- * 4 tranches de pain d'épices
- * Huile d'olive
- * Muscade

Préparation :

Faire griller les tranches de pain d'épices au four sur position grill pendant 30 à 40 secondes de chaque cotés.

Dans une casserole, faire chauffer l'eau et le cube de bouillon. Eplucher et couper en morceaux les patates douces.

Eplucher et émincer l'oignon. Dans une autre casserole faire revenir l'oignon avec un peu d'huile.

Rajouter les morceaux de patates douces. Puis verser le bouillon par-dessus.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes. Mixer et rajouter la crème fraîche.

Remettre à chauffer avec un peu de muscade.

Bien mélanger. Couper des petits morceaux de pain d'épices et les servir avec la soupe.

CLUB DES AINES DE BIOUX

13, rue Mozart
71000 MACON
Tél : 03.85.34.55.48

Jours et heures d'ouverture : mardi et jeudi de 14h à 18h

SOUPE-CLIN D'EIL A LA DUBARRY

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 1 chou-fleur
- * 5 pommes de terre
- * 1 branche de céleri
- * 4 tomates
- * 75 gr de viande de dinde hachée
- * 75 gr de beurre
- * 1 branche de basilic
- * ½ bouquet de persil haché
- * 2 litres d'eau
- * Parmesan râpé
- * Croutons de pain huilé « huile d'olive »
- * Sel, poivre

Préparation :

Nettoyer le chou-fleur, le diviser en bouquets, puis le réserver.

Peler et détailler les pommes de terre en fines tranches, puis émincer la branche de céleri lavée.

Dans une cocotte, faire fondre le beurre à feu doux, puis y ajouter les pommes de terre et le céleri.

Laisser chauffer 10 min environ, puis ajouter les tomates épépinées en morceaux et le chou-fleur.

Jeter le hachis de dinde dans la cocotte avec le hachis d'herbes, mouiller avec 2 litres d'eau, puis laisser cuire 40 à 50 minutes à feu doux.

Saler, poivrer puis réduire la préparation en purée avec le bouillon.

Verser le tout dans une soupière puis saupoudrer de parmesan avec des croutons de pain huilés.

CVQ SAUGERAIES

309 allée René Cassin
71000 MACON
Tél : 03.85.39.11.10



VELOUTE DE CHATAIGNES A LA POIRE ET AU BLEU

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 12 personnes) :

- * 800g de châtaignes
- * 8 demi-poires William au sirop
- * 2 oignons
- * 2 gousses d'ail
- * 2 cubes de bouillon de volaille
- * 100 cl de lait entier
- * 40g de beurre
- * 200g de bleu d'Auvergne
- * Poivre

Préparation :

Faites revenir dans le beurre les châtaignes

Les poires coupées en dés

L'oignon et l'ail pelés et hachés pendant 5 min

Ajouter le lait et le cube de bouillon

Saler, porter à ébullition

Laisser cuire sur feu doux et à couvert 15 min

Mixer, donnez un ou deux tours de moulin à poivre et server aussitôt le velouté parsemé de miettes de bleu d'Auvergne

Bon appétit

HALTE GARDERIE DE LA CHANAYE

2 rue Paul Eluard
71000 MACON
Tél : 03.85.34.14.92

LA SOUPE DE LA SOURIS VERTE (À la garderie et avec les tout petits de l'école)

Ingrédients :

- * épinards
- * courgettes
- * haricots
- * poireaux
- * oignons
- * pommes de terre

Selon l'appétit des tout petits, faire cuire :

- un peu d'épinards et de courgettes ou beaucoup d'haricots et de poire
- parfumons avec des oignons et pour plus de velouté, pommes de terre ajouter !

Maintenant déguster !

HALTE GARDERIE DE LA CHANAYE

2 RUE PAUL ELUARD
71000 Mâcon
Tél : 03.85.34.14.92

LA SOUPE ORANGE ; LA SOUPE DES PETITS ANGES (A L'ECOLE AVEC LES GRANDS DE LA GARDERIE)

Ingrédients :

- * patates douces
- * carottes
- * oignons
- * cumin
- * ail
- * pommes de terre

Les petites frimousses ont préparé les patates douces

Trottent trottent petites carottes, allons rejoindre les oignons dans le bouillon

Les bambins ont mis le cumin et les canailles, ont ajouté l'ail.

Et pour bien faire, n'oublions pas les pommes de terre

A la garderie et avec les tout petits de l'école ; on fait la soupe de la souris VERTE.

Selon l'appétit des tous petits,

- un peu d'épinards et de courgettes ou beaucoup d'haricots et de poireaux
- parfumons avec des oignons et pour plus de velouté, pommes de terre ajoutez !

Maintenant déguster !

LES JARDINS DE COCAGNE

1182, rue du Beaujolais
71000 MACON
Tél : 03.85.22.05.91

VELOUTE DE CELERI-RAVE A LA PUREE D'AMANDE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 600 g à 800 g de céleri-rave
- * 2 pommes de terre
- * 1 c à soupe de purée d'amande blanche
- * 1 cube de bouillon de légumes
- * Muscade, sel
- * 2 c à soupes d'amandes effilées

Préparation :

Eplucher et coupez les légumes en cubes. Les mettre dans une casserole avec le bouillon de légumes, juste couvrir avec le liquide.

Faire cuire 30 à 40 minutes.

Mouliner avec la purée d'amande, ajouter sel, muscade quatre épices.

Compléter avec un peu d'eau sin nécessaire.

Server avec les amandes effilées, toastées.

Bon appétit

LES JARDINS DE COCAGNE

1182, rue du Beaujolais
71000 MACON
Tél : 03.85.22.05.91

SOUPE RUSSE (BORTCH)

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- * 1 kg de carotte
- * 2/3 navets
- * 1 céleri branche
- * 1 chou blanc ou vert
- * 2 poireaux
- * 3 oignons piqués de clous de girofle
- * 4 échalotes
- * 3 ou 4 gousses d'ail
- * 2 petites betteraves rouges crues, râpées,
- * Thym, laurier, sel
- * Crème fraîche
- * 2 c à soupe de vinaigre ou jus de citron

Préparation :

Eplucher tous les légumes et hacher les en julienne

Faites cuire 30 à 40 min avec les épices en couvrant d'eau.

Au moment de servir, mettre une cuillère de crème fraîche additionnée de vinaigre au fond de l'assiette

Verser la soupe chaude et ajouter la betterave rouge râpée par-dessus.

Bon appétit

LA PORTE OUVERTE

702, rue Frédéric Mistral
71000 MACON
Tél : 03.85.34.12.38

SOUPE AUX 7 LEGUMES

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 1 gros poireau**
- * 6 carottes**
- * 1 navet**
- * 1 branche de céleri**
- * 2 pommes de terre**
- * 2 tomates**
- * 1 courgette**
- * 1 oignon**
- * 1 bouillon cube**
- * 10 cl de crème fraîche**
- * Un peu de beurre**

Préparation :

Peler, laver et couper les légumes en petits morceaux

Faire revenir le poireau dans le beurre 10 min environ

Dans une autre marmite, mettre les autres légumes et les recouvrir d'eau

Ajouter la moitié du bouillon cube et faire cuire 30 minutes ou 10 minutes à l'autocuiseur

Recouvrir le poireau d'eau et y ajouter le reste du bouillon cube. Faire cuire 20 minutes environ.

Lorsque les légumes (carottes, navet, tomates... mais pas le poireau !) sont cuits, les mixer et assaisonner à votre goût.

**Ajouter la crème fraîche et le poireau non mixé.
Mélanger le tout et déguster.**

Bon appétit

LA PORTE OUVERTE

702, rue Frédéric Mistral
71000 MACON
Tél : 03.85.34.12.38

SOUPE DE CAROTTES A L'ORANGE ET A LA FLEUR D'ORANGER

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 2 oranges non traitées
- * 500g de carotte
- * 1 litre de bouillon de poule
- * 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger
- * 2 oignons
- * 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- * Sel, poivre

Préparation :

Dans une casserole, chauffer l'huile et faites revenir les carottes et les oignons pelés et finement émincés, 5 min sans laisser colorer.

Verser le bouillon. Porter à ébullition. Sans couvrir, laisser cuire 20 min sur feu doux.

Prélever le zeste d'une orange à l'aide d'un épluche légumes.

Tailler ce zeste en fines lanières.

Faites les blanchir 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Rafraichissez et égoutter.

Mixer la soupe. Allongez du jus des 2 oranges.

Parfumer d'eau de fleur d'oranger.

Saler, poivrer à votre convenance.

Server la soupe chaude, parsemée des zestes d'orange. Décorer éventuellement de fines rondelles d'orange et de pluches de cerfeuil ou de coriandre.

Bon appétit

LUTILEA

« LE PONT »
19, rues Mathieu
71000 MACON
Tél : 03.85.38.38.08

SOUPE DE CAROTTES PARFUMEE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 1 orange
- * 700g de carotte
- * 1 courgette
- * 1 oignon
- * 2 grosses pommes de terre
- * Thym et laurier
- * Cumin
- * Sel, poivre

Préparation :

Eplucher et couper en petits morceaux les carottes, l'oignon et les pommes de terre. Couper la courgette en rondelles.

Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Faire revenir les carottes et les pommes de terre 3 minutes.

Ajouter 1 litre d'eau aux légumes ainsi que le thym et le laurier, le jus d'orange, le cumin, le sel et le poivre.

Ajouter la courgette au bout de 30 min.

Finir de cuire pendant 15 à 20 minutes sur feu doux.

Mixer à l'aide d'un blender. Servir chaud avec un peu de crème fraîche selon les goûts.

Bon appétit

MACON HABITAT

44 rue rambuteau
71000 Mâcon
Tél : 03.85.21.63.63.

SOUPE DE COURGETTES AU BASILIC

Temps de préparation : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 1 kg de courgette**
- * 500 g de tomates bien mures**
- * 2 échalotes**
- * 1 gousse d'ail**
- * 1 cube de bouillon de volaille**
- * 10 cl crème fraîche**
- * 2 c à soupe d'huile d'olive**
- * Feuilles de basilic**
- * Sel et poivre**

Préparation :

Peler les courgettes avant de les couper en petits dés.

Eplucher et hacher les échalotes et la gousse d'ail.

Epépiner les tomates et couper les en dés.

Faites revenir les légumes dans l'huile d'olive, couvrir avec 1 litre d'eau et porter à ébullition avec le cube de bouillon de volaille.

Après 20 minutes de cuisson à feu doux, mixer la soupe.

Verser la crème. Saler et poivrer. Ajouter le basilic finement ciselé au moment de servir.

Conseil : si la soupe est trop liquide, il est possible d'y ajouter de la mie de pain avant de mixer.

Bon appétit

MJC de BIOUX

30, avenue Pierre Denave
71000 MACON
Tél : 03.85.20.91.45
Mail : ass.mjcbioux@orange.fr
Site: www.mjcbioux.com

Soupe Cho, chocolat

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * Lait écrémé 20 cl
- * Crème allégée 20 cl
- * Chocolat à 64% de cacao 300 g
- * 1 Bombe de la chantilly
- * 100 g de vermicelle coloré

Préparation :

Dans un saladier, râper le chocolat à l'aide d'un économe.

Ensuite dans une casserole, porter à ébullition le lait et la crème.

Aux premiers frémissements, verser le mélange sur le chocolat en remuant avec une spatule en bois.

Répartir la soupe au chocolat dans 6 bols.

Ajouter un nuage de chantilly parsemé de vermicelle coloré puis déguster ;

Voilà une soupe qui vous fera chaud, cho, chocolat au cœur.

Bon appétit

MAISON DE QUARTIER DE BIOUX

30, avenue Pierre Denave
71000 MACON
Tél : 03.85.34.92.84



LA FARFELUE DE BIOUX

Ingrédients (pour 4/6 personnes) :

- * 25g de champignons
- * 200g de poulet
- * 3 bouillons cubes de poulet
- * 2 litres d'eau
- * 1 c à soupe de maïzena ou de farine
- * 1 c à soupe d'huile
- * 1 c à soupe de vinaigre
- * Epices aromatiques à convenance
- * 150g de nouilles chinoises
- * 1 orange
- * 2 pommes de terre
- * 2 carottes
- * Curry

Préparation :

Couper le poulet en petite lamelles

Faire macérer les lamelles de poulet dans la sauce concoctée avec la farine, le jus d'orange, l'huile et le vinaigre. (De quelques minutes à quelques heures)

Ajouter les épices selon les goûts

Faire bouillir l'eau avec les cubes.

Y incorporer pommes de terre et les carottes coupées en petits dés.

Mettre la viande et sa sauce pendant 15 min.

Laisser cuire à petits bouillons.

**Ajouter les nouilles chinoises directement et laisser cuire 4 à 5 min à feu vif.
Dégustez...**

Bon appétit

PEP 71

« ACCUEIL DE JOUR »

1204, rue du Beaujolais
71000 MACON
Tel : 03.85.29.97.13

VELOUTE DE POIREAUX AUX ZESTES D'ORANGE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 30g de beurre**
- * 700g de poireaux**
- * 200g de pommes de terre**
- * 1.250 l de fond de volaille et ½ cube**
- * 400 ml crème liquide**
- * Zeste d'une ½ orange**
- * 3 cm de peau d'orange**
- * 25g de maïzena**
- * Sel et poivre**

Préparation :

Préparer le fond de volaille avec l'eau et le cube

Eplucher les pommes de terre et les émincer finement

Laver et émincer finement les poireaux

Faire fondre le beurre, ajouter les poireaux, faire suer un peu saler

Ajouter les pommes de terre et verser le bouillon

Ajouter le morceau de peau d'orange et cuire un ¼ d'heure

Bien mixer le potage, il ne doit plus y avoir aucun morceaux sinon les passer au chinois

Remettre sur le feu. Ajouter la crème et refaire bouillir, rectifier l'assaisonnement et finir d'épaissir avec la maïzena diluée dans un peu d'eau ou de lait.

Râper le zeste de la ½ orange et l'ajouter au velouté.

Bon appétit

PEP 71

« RESIDENCE ACCUEIL SERVICES »

**1204, rue du Beaujolais
71000 MACON
Tel : 03.85.29.97.13**

VELOUTE DE POTIRON A LA POMME ET AU LAIT DE COCO

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 1 tranche de potiron**
- * 2 grosses pommes à cuire**
- * 1 petit oignon**
- * 1 brique de lait de coco (20cl)**
- * 1 cube de bouillon de volaille**
- * 1 feuille de laurier**
- * 1 c à soupe d'huile d'olive**

Préparation :

Eplucher le potiron et les pommes à l'aide d'un économe

Couper le potiron en gros dés, ôter le cœur et les pépins de pommes et couper-les en morceaux

Eplucher et couper grossièrement l'oignon

Faites chauffer l'huile et faites y revenir tous les légumes pendant 2 min

Ajouter 1 l d'eau le bouillon de cube et le laurier, couvrir et laisser cuire 30 min (10 min en auto cuiseur)

Mixer finement, ajoutez le lait de coco, goûter, saler et poivrer à votre goût et server bien chaud.

Bon appétit

POINT ENFANTS CHANAYE

2 rue Paul Eluard
71000 Mâcon
Tél : 03.85.20.51.55



SOUPE DE LEGUMES AU KIRI POUR LES ENFANTS

Préparation : 5 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- * 2 pommes de terre**
- * 1 grosse carotte**
- * 1 grosse courgette**
- * 1 kiri**
- * 1 cube de bouillon de légumes**

Préparation :

Eplucher les légumes et les couper grossièrement en morceaux

Plonger les morceaux dans une casserole d'eau froide, avec un cube de bouillon, ne pas saler

Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient relativement tendres (environ 20 min)

Mixer les légumes avec de l'eau de cuisson et un peu d'herbes de Provence (plus ou moins, selon la consistance souhaitée), et enfin le kiri.

Bon appétit

REGIE DE QUARTIER

404, la Résidence
71000 MACON
Tél : 03.85.34.64.26

SOUPE HARIRA

Ingrédients :

- * 250 g de veau en morceaux
- * 500 g d'oignons assez petits entiers
- * ½ cuillère de safran
- * 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- * 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée
- * 1 cuillère à café de paprika doux
- * sel
- * 1 cuillère à café de poivre blanc
- * 1 noix de beurre (ou smen)
- * 250 g de pois chiches à tremper la veille
- * 2 branches de céleri et un bouquet de persil plat
- * 1 verre d'huile
- * 500 g de tomates fraîches réduites en purée (ou coulis)
- * 150 g de farine
- * 100g de cheveux d'ange
- * 2 litres d'eau

Préparation :

Couper la viande en petits dés, hacher au mixeur avec un peu d'eau. Hacher finement la coriandre, le persil, le céleri et l'oignon.

Les mettre dans une cocotte-minute, ajouter les pois chiches, les épices, une noix de beurre (ou smen) et les tomates.

Recouvrir de 1 litre et demi d'eau et faire cuire à couvert 20 à 30 min.

Dans un Tupperware, délayer la farine dans ½ litre d'eau, mélanger au fouet énergiquement pour éviter les grumeaux.

Une fois que les pois chiches sont bien cuits, mettre la cocotte sur feu moyen et y incorporer le mélange farine+ eau tout en remuant.

Ajouter les cheveux d'anges et porter à ébullition sans cesser de remuer.

Laisser bouillir l'ensemble pendant 10 à 15 minutes.

Vérifier l'assaisonnement et la consistance de la soupe qui doit être veloutée mais non épaisse, rajouter de l'eau si c'est le cas.

REGIE DE QUARTIER

404, la Résidence
71000 MACON
Tél : 03.85.34.64.26

SOUPE D'ORGE AVEC KEFTA

- * 300 g de viande hachée de veau
- * 1 verre d'huile
- * 100 g de concentré de tomates
- * 4 tomates fraîches mondées
- * 200 g d'orge cassée
- * épices : safran, gingembre en poudre, sel, poivre
- * 100 g d'oignons
- * 2 gousses d'ail
- * un bouquet de persil et du céleri en branche
- * 1 litre ½ de bouillon

Préparation :

Mettre dans une marmite l'huile et y faire revenir l'oignon émincé finement avec l'ail et les tomates coupées en dés.

Verser 1 litre et demi d'eau, hacher le bouquet de persil et le céleri l'ajouter dans la marmite avec l'orge.

Laisser mijoter à couvert 15 minutes à feu moyen.

Préparer les boulettes de kefta avec la viande hachée, du persil, le safran, gingembre, coriandre, sel, poivre, oignon émincé.

Incorporer les boulettes au bouillon poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Réajuster l'assaisonnement si besoin.

RESTOS DU CŒUR

38, route de Lyon

71000 MACON

Tél : 03.85.29.93.09

VELOUTE D'ENDIVES AUX ECHALOTES DOREES

Ingrédients :

- * 6 endives
- * 3 échalotes
- * 15 cl de bière blonde
- * 60 g de beurre
- * 30 cl de crème fraîche
- * 2 cuil. à soupe d'huile
- * 1 cuil. à café de paprika
- * Sel, poivre

Préparation :

Couper la base des endives et séparer les feuilles.

Eplucher une échalote, puis l'émincer. Faire fondre le beurre et mettre les endives et les échalotes 5 min

Saupoudrer de paprika, saler poivrer mélanger le tout

Verser la bière et 30 cl d'eau

Baisser le feu, laissez mijoter 35 min

Faire dorer le reste des échalotes émincées, garder à part

Cuisson terminée, retirer du feu et mixer

Mettre sur le feu doux et incorporez la crème

Verser le velouté et parsemer avec les échalotes dorées.

Bon appétit

RESTOS DU COEUR

38, route de Lyon

71000 MACON

Tél : 03.85.29.93.09

VELOUTE SURPRISE SALE, SUCRE

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 150 g de patates
- * 150 g panais
- * 1 gros oignon
- * 2 poires
- * 10 g de gingembre frais
- * 2 cubes bouillon volaille
- * 1 litre d'eau
- * 25 cl de crème fraîche
- * Sel, poivre

Préparation :

Eplucher oignon, patates douces, panais, poires

Couper en morceaux

Faites revenir les légumes et le gingembre dans un faitout avec 1 c d'huile d'olive pendant 5 à 10 min, saler et poivrer.

Verser l'eau, le bouillon et la crème, porter à ébullition, laisser mijoter sans couvrir à feu doux 20 à 30 min.

Mixer le tout et servir.

Bon appétit

SECOURS POPULAIRE

4, rue de Bretagne
71000 MACON
Tél : 03.85.39.14.88

TOURIN

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 3 tomates
- * 6 échalotes
- * 2 oignons
- * 5 gousses d'ail
- * 1 noix de graisse d'oie
- * 2 jaunes d'œufs
- * 1 filet de vinaigre de vin
- * Quelques tranches de pain rassis
- * Sel, poivre

Préparation :

Plonger les tomates quelques minutes dans l'eau bouillante pour les peler.

Écraser-les grossièrement. Eplucher les oignons, les échalotes et détailler les en fines lamelles.

Faites fondre la graisse d'oie dans un faitout.

Jeter les oignons et les échalotes. Quand ils sont colorés, ajouter la purée de tomates fraîches et l'ail pilé.

Laisser fondre quelques minutes puis mouiller avec 1.5 litre d'eau. Saler, poivrer.

Laisser cuire couvert 20 min. Bâter les jaunes d'œufs dans un bol.

Délayer avec un filet de vinaigre de vin, puis hors du feu ajouter la liaison à la soupe.

Disposer les tranches de pain rassis au fond de l'assiette ou de la soupière et verser la soupe. Servir très chaud.

Bon appétit

SECOURS POPULAIRE

4, rue de Bretagne
71000 MACON
Tél : 03.85.39.14.88

VELOUTE A L'AIL

Ingrédients (pour 6 personnes) :

2 têtes d'ail
300g de pommes de terre
2 oignons
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ l de lait entier
 $\frac{1}{2}$ l d'eau
Sel et poivre

Préparation :

Faire tremper les gousses d'ail dans de l'eau tiède 5 à 10mn, éplucher les et enlever le germe, couper les en petits morceaux

Eplucher et émincer les oignons

Peler et couper en petits morceaux les pommes de terre

Faire revenir l'ail quelques minutes dans l'huile d'olive, ajouter les oignons, et faire cuire à feu doux 3 à 4 mn. Ajouter les pommes de terre, bien mélanger. Ajouter le lait et l'eau. Saler, poivrer

Faire mijoter 15 à 20 mn à feu doux (les pommes de terre doivent être bien cuites)

Mixer. Vérifier l'assaisonnement

Servir avec des croutons à l'ail

ASSOCIATION VIVRE ENSEMBLE A LA CHANAYE

150, rue Frédéric Mistral

71000 MACON

Tel : 03.85.34.43.21

SOUPE DE LENTILLES AU CUMIN

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingédients (pour 4 personnes) :

- * 500 g à 600 g de lentilles corail**
- * 2 tomates**
- * 1 oignon**
- * Cumin en grains**
- * Sel et poivre**
- * Feuille de persil plat**

Préparation :

Emincer l'oignon et le faire revenir dans une huile d'olive dans une cocotte.

Ajouter les tomates coupées en petits dés, puis les lentilles, couvrir d'eau aussitôt.

Saler, poivrer, ajouter le cumin moulu, goûter et rectifier selon votre goût.

Mixer la soupe et servir dans des bols avec une feuille de persil plat pour décorer

Bon appétit

ASSOCIATION VIVRE ENSEMBLE A LA CHANAYE

150, rue Frédéric Mistral

71000 MACON

Tel : 03.85.34.43.21

SOUPE DE HARICOTS AUX LEGUMES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- * 85g de haricots blanc, mis à tremper la veille, puis égoutter
- * 2 c à soupe d'huile d'olive
- * 1 poireau coupé en julienne
- * 1 petit navet coupé en dés de 1 cm de côté
- * 1 grosse courgette coupée en dés de 1 cm de côté
- * 2 carottes
- * 1 branche de céleri
- * 1 grosse pomme de terre
- * 2 gousses d'ail
- * Sel et poivre
- * 2 litres d'eau
- * 175g de haricots vert coupé en tronçon de 2 cm

Préparation :

Faire cuire les haricots blancs dans un grand volume d'eau froide non salée, porter à ébullition, couvrir et faire bouillir environ 15 min.

Réduire le feu et laisser mijoter 1h (les haricots doivent être tendres, les égoutter)

Pendant ce temps, dans une grande casserole faites chauffer l'huile d'olive et mettre les légumes à faire revenir 10 à 15 minutes en remuant régulièrement, les légumes doivent être tendres et translucides.

Ajouter l'eau, saler, poivrer puis porter le tout à ébullition, couvrir et laisser mijoter 45 min les légumes doivent être bien cuits.

Ajouter les haricots blancs ainsi que les verts, poursuivre la cuisson 5 min.

Tous les ingrédients doivent être moelleux et servir dans bols et accompagner de pains croustillants.

Bon appétit

CLUB DES CYCLISTES DE BIOUX

71000 MACON
Tél : 03.85.34.64.26

LA DETOX DU CYCLISTE

Ingrédients :

- * 1.5 kg de carottes
- * 20 cl de crème de coco
- * 1.5 l de bouillon de volaille
- * 3 oignons blancs ou nouveaux
- * huile d'olive
- * ½ l de jus d'orange + 1 zeste d'orange
- * 2 cuil. A café de curcuma
- * sel, poivre

Préparation :

Eplucher les carottes et les oignons et coupez les carottes en dés.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile doucement.

Verser les oignons et faites revenir sans prendre de couleur (2 à 3 min).

Ajouter les carottes et mélanger. Faites revenir 4 à 5 min.

Versez le bouillon et le jus d'orange.

Saler, poivrer et laisser cuire 30 min. au bout de ce temps, mixer la soupe.

Verser la crème coco, le curcuma et servir dans un bol.

Ajouter pour finir très peu de zeste d'orange.

ECOLE MATERNELLE PAUL ELUARD

20 rue Paul Eluard
71000 MACON
Tél : 03.85.34.34.11

VELOUTE DE CAROTTES ET PANAIS

Ingrédients :

- * 500 g de carottes
- * 250g de panais
- * 1 oignon
- * 30g de beurre
- * 1.5 l de bouillon de volaille
- * cumin en poudre
- * 125 ml de crème liquide
- * sel, poivre

Préparation :

Eplucher et hacher un oignon.

Eplucher et couper en rondelles 250g de carottes et 250 g de panais, réserver la même quantité de ces légumes pour la julienne de décoration.

Faire fondre 30g de beurre dans une casserole, ajouter l'oignon haché et le laisser s'attendrir 2 à 3 minutes.

Ajouter les carottes et les panais et une ½ cuillère. De cumin en poudre. Saler, poivrer.

Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Mouiller avec 1.5 l de bouillon de volaille. Porter à ébullition et laisser frémir 30 à 40 minutes.

Laisser refroidir légèrement puis mixer directement dans la casserole.

Remettre sur le feu et incorporer la crème liquide.

Faire brunir à feu vif le reste de légumes débiter en julienne (pendant 30 à 60 secondes)

.

Parsemer sur le potage pour servir.

SECOURS CATHOLIQUE

4 rue Bretagne
71000 MACON
Tél : 03.85.39.14.88

SOUPE AU POTIRON

Préparation : 15mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- * 1kg 500 de potiron**
- * 1 litre de lait**
- * 1/2 litre d'eau**
- * 30 grammes de beurre**

Couper le potiron en dés et le faire cuire à l'eau froide jusqu'à ce qu'il puisse être réduit en purée,

Le passer au tamis et le remettre sur le feu avec le lait, sel, poivre.

Laisser cuire 10mn

Verser dans la soupière avec le beurre et les croutons frits.

MOT DE BENEVOLE

A PROPOS DE LA « FAITES DE LA SOUPE »

Voilà bien sans aucun doute,
Une réussite de tous et toutes,
Les associations en position d'écoute,
A la personne qui a déviée de sa route,
Ne dit on pas qu'elle « patauge dans la
soupe »,

Mais si personne ne la voit et ne l'écoute,
Ne va-t-elle pas « tomber dans la soupe »,
Alors que chacun voit l'autre et ne le loupe,
Car une simple bolée de soupe,
Donnée avec sourire et écoute,
Peut réchauffer corps et cœur en déroute,
Et remettre les pas en avant sur la bonne route.
Merci à tous et toutes pour ce coup de pouce,
Ainsi qu'à la municipalité qui avec son
ouverture d'écoute,
Permet de réaliser sans aucun doute,
Cet échange, cette rencontre de toutes les
souches,
Et rappelons qu'un bol de soupe,
Partagé avec l'autre, rien ne coûte,
Sauf un instant d'arrêt sur notre route.

Remerciement a :

- La ville de Mâcon

Aux associations, services et bénévoles :

- La Régie de Quartier
- L'association Franco Italienne Europa
- L'association « La Porte Ouverte »
- L'école Maternelle Paul Eluard
- L'accueil de Loisirs de la Chanaye
- L'association « Vivre Ensemble... »
- La M.J.C de Bioux
- Le club cycliste de Bioux
- Le Centre Social des 1000 Fenêtres
- Le Centre de Vie Quotidienne des Saugeraies
- Le Centre Social de la Chanaye (groupe femme)
- Le Multi-Accueil de la Chanaye
- Les Restos du Cœur
- P.E.P 71 : accueil de jour et résidence accueil service
- Le Secours Populaire
- L.U.T.I.L.E.A
- Les Jardins de Cocagne
- L'association Culturelle Turque
- Le Secours Catholique
- L'association « La Parfaite »
- L'association des Paralysés de France
- Le CCAS
- Le club des aînés de Bioux
- Mâcon Habitat
- La maison de Quartier de Bioux