



1 JOUR, 1 SOUPE

Un recueil de recettes simples, originales et équilibrées pour traverser l'hiver tout en douceur avec un bon bol de soupe à savourer sous son plaid préféré. *En plus, on transforme la soupe en un véritable repas complet : chaque recette contient une portion de légumes, féculents et protéines.*



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU CURRY



Ingrédients

- 3 belles poignées de chou-fleur
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pomme de terre moyenne
- 40-50g de lentilles crues
- Une cuillère à café de curry
- 1/2 briquette de crème végétale (soja ici)
- Une pincée d'oignons frits

Recette

Dans un robot ou une grosse casserole, dépose les légumes coupés en morceaux : chou-fleur, oignon, ail, pomme de terre. Ajoute les lentilles, le curry et du sel. Couvre d'eau et lance la cuisson. Mixe ta soupe pour obtenir une texture lisse puis verse la crème de soja et remixe rapidement. Dresse ton bol : soupe + filet de crème + pincée de curry + oignons frits.



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste

VELOUTÉ DE BROCOLI AUX AMANDES & FETA



Ingrédients

- 2 belles poignées de brocoli
- 1 poignée de chou-fleur
- 1/2 oignon
- 1 pomme de terre moyenne
- 1/2 cube de bouillon de légumes [je le met tel quel]
- 200 ml de lait d'amande
- Une petite poignée d'amandes effilées
- Un peu de Feta

Recette

Dans un robot ou une grosse casserole, dépose les légumes coupés en morceaux. Ajoute le 1/2 cube de bouillon de légumes, une pincée de sel, de l'eau et lance la cuisson. Pendant ce temps, fait dorer les amandes effilées à la poêle. Avant de servir, ajoute le lait d'amande et mixe bien. Dresse ton bol : soupe + amandes effilées + Feta émiettée + poivre.



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS RÔTIS



Ingédients

- 2 belles poignées de champignons rôtis entiers au four [15 min à 220°C]
- 1/2 oignon jaune
- 1/2 cube de bouillon de légumes [je le met tel quel]
- 1 pomme de terre moyenne
- 120g de châtaignes
- 200g d'haricots blancs

Recette

Dans un robot ou une grosse casserole, dépose les légumes et la pomme de terre coupés en morceaux. Ajoute les châtaignes, les haricots blancs, le 1/2 cube de bouillon de légumes, une pincée de sel, de l'eau et lance la cuisson. Dresse ton bol : soupe + croûtons à l'ail + persil frais + poivre moulu.



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste

CRÈME DE PATATE DOUCE, COCO-PIMENT



Ingrédients

- 1 ou 2 carotte(s)
- 1/2 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse patate douce
- 150g de lentilles corail
- 100ml de lait de coco
- Une pincée de piment d'Espelette ou de Cayenne
- Une pincée de sel & poivre

Recette

Dans un robot ou une grosse casserole, dépose les légumes et la patate douce coupés en morceaux. Ajoute les lentilles corail, une pincée de sel, de l'eau et lance la cuisson. Après cuisson, verse le lait de coco et mélange bien.

Dresse ton bol : soupe + un trait de lait de coco + une pincée de piment doux + poivre moulu.



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste

CRÈME DE BETTERAVE À LA VACHE QUI RIT



Ingrédients

- 4 betteraves
- 1/2 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 100g de tomates pelées
- 1 grosse pomme de terre
- 150g d'haricots rouges
- 4 Vache qui Rit
- Quelques graines de courge

Recette

Dans un robot ou une grosse casserole, dépose les légumes et la pomme de terre coupés en morceaux. Ajoute les haricots rouges, le 1/2 cube de bouillon, une pincée de sel, de l'eau et lance la cuisson. Après cuisson, rajoute la Vache qui Rit et remixe rapidement. Dresse ton bol : soupe + quelques graines de courge + un trait de crème + poivre moulu.



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste

BOUILLON FAÇON BOL ASIATIQUE



Ingédients

Pour 1 bol :

- 150g de mélange de légumes asiatiques
- 100g de tofu fumé (ou poulet)
- 50g de nouilles soba
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c. de gingembre
- 1 c.à.s. de sauce soja
- 1 c.à.s. d'huile de sésame
- Des graines de sésame noir

Recette

Dans un robot ou une grosse casserole, dépose les légumes, l'ail, le gingembre, la sauce soja, l'huile et le tofu fumé coupé en dés. Recouvre d'eau et lance la cuisson. Après cuisson, rajoute les nouilles et laisse les simplement cuire 5 min à couvert, feu éteint.

Dresse ton bol : bouillon complet + graines de sésame noir.



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste

VELOUTÉ DE CHOU FLEUR & CHÈVRE FRAIS



Ingédients

- 3 belles poignées de chou-fleur
- 1 pomme de terre
- 1/2 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouillon cube
- Un peu de crème végétale
- 80g de fromage de chèvre frais
- Quelques brisures de châtaigne
- Une pincée d'aneth

Recette

Dans un robot ou une grosse casserole, dépose les légumes et le bouillon cube puis couvre d'eau et lance la cuisson. Après cuisson, rajoute un peu de crème et le fromage de chèvre frais. Mixe bien.

Dresse ton bol : velouté + brisures de châtaignes + aneth.



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste

ON CONTINUE ENSEMBLE ?



Suis moi sur mes réseaux sociaux !

Pour aller plus loin...

Dans mon quotidien de diététicienne, je vois à quel point de **petits changements** peuvent créer un **vrai mouvement** et ces recettes sont déjà une belle base pour remettre de la simplicité et de l'équilibre dans tes repas ! Mais si tu veux avancer de façon **plus ciblée**, je peux t'accompagner : mon objectif est de t'aider à construire une alimentation qui te correspond vraiment et avec des **solutions adaptées** à ton quotidien. En consultation, on travaille ensemble sur tes **besoins réels** : organisation des repas, gestion des quantités, stratégies pour retrouver de l'énergie, équilibre émotionnel autour de l'alimentation... Bref, on fait le tri, on clarifie, et on avance **pas à pas**. Si tu veux en savoir plus sur mon approche : [rendez-vous par ici](#) !



Marie Scapin
Diététicienne nutritionniste