



Les recettes de soupe de



Recettes pour 1,5 litre de soupe
préparée en blender chauffant
(mais aussi en autocuiseur ou en casserole)

Télécharger le fascicule
de nos recettes





Qui sommes-nous et que faisons-nous ?



- **barasoup'** est une association de **solidarité alimentaire**, sans but lucratif.
- Nous préparons et distribuons des soupes **solidaires et de qualité** aux étudiant.e.s lillois, sur le modèle des soupes **"suspendues"** et à travers diverses **activités participatives et conviviales** ouvertes à toutes et à tous.
- Par nos activités, nous souhaitons contribuer à la lutte contre la **précarité alimentaire et sociale** des étudiant.e.s mais aussi à améliorer leurs pratiques alimentaires - notamment en termes de consommation de légumes - tout en les sensibilisant à la **solidarité** et à l'**éco-responsabilité**.
- Nous appartenons aussi au collectif **Pévèle en Transition** qui œuvre pour que les habitant.e.s de la Pévèle s'engagent vers une transition de leurs modes de vie, plus respectueux de l'**homme** et de son **environnement**.
- Nous sommes présents sur deux territoires : la Pévèle, siège de barasoup', et la Métropole Européenne de Lille, où nous intervenons. Nous sommes ainsi convaincus de la pertinence des **approches alimentaires territoriales**, mais aussi de la nécessité des **collaborations inter-territoriales** : la précarité ne connaît pas de frontière.
- Nous nous appuyons sur un large réseau de solidarités locales, **"du champ au bol de soupe"** : producteurs, commerçants, associations, collectivités territoriales, entreprises, simples particuliers.
- Notre conviction : **"Chacun, à son niveau, peut apporter sa contribution pour permettre l'accessibilité à une alimentation saine et de qualité pour tous"**.

Anna Franco et Dominique Bounie, co-fondateurs de barasoup'

C'est quoi des recettes de soupe barasoup' ?



- **100 % végétales**
- **Variées et équilibrées** : plus de 10 recettes (13 chaudes, 2 froides) ; complémentation légumes/légumineuses
- **Nourrissantes** : environ 300 ml + petit pain fantaisie ; texture épaisse
- **Attractives, originales** et **appétissantes** (épices)
- Préparées dans le respect des **bonnes pratiques de fabrication**
- Transportées et distribuées en container isotherme (**liaison chaude** pour soupes chaudes ; **liaison froide** pour soupes froides)
- **Informatives** : composition (allergènes) et simulation du Nutriscore ; recettes accessibles par QR-code
- **Solidaires** : approvisionnement, préparation, financement
- Support de **convivialité** : le Bar à soupes
- **Vertueuses** : légumes moches ; contenants jetables en carton compostable, ou réutilisables (pots de confiture, écocup)
- Utilisant, dans la mesure du possible, des légumes frais, locaux et de saison, issus de **filières responsables**

Andalouse

soupe froide

(pour 1,5 litre de soupe)



- 500 g de tomates
- 165 g de courgettes
- 125 g d'oignons
- 125 g de poivrons
- 2 gousses d'ail
- 2 càc de cumin en poudre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 625 ml d'eau
- 2 càc d'huile d'olive (à rajouter à la fin)



Automne

(pour 1,5 litre de soupe)



- 500 g de potimarron
- 150 g d'oignons
- 130 g de châtaignes
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 750 ml d'eau
- 1 filet d'huile d'olive



Buttercoco

(pour 1,5 litre de soupe)



- 400 g de butternut
- 150 g d'oignons
- 60 g de lentilles corail
- 1 càc de curry en poudre
- 1,5 càc de curcuma en poudre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 900 ml d'eau
- 175 ml de lait de coco ou 125 ml de crème de coco (à rajouter à la fin)



Carococo

(pour 1,5 litre de soupe)



- 400 g de carottes
- 150 g d'oignons
- 60 g de lentilles corail
- 1 càc de curry en poudre
- 1,5 càc de curcuma en poudre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 900 ml d'eau
- 175 ml de lait de coco ou 125 ml de crème de coco (à rajouter à la fin)



Choupette

(pour 1,5 litre de soupe)



- 250 g de brocoli
- 125 g de poireaux
- 125 g de pommes de terre
- 50 g de carottes
- 50 g d'oignons
- 50 g de pommes
- 50 g de lentilles vertes
- Poivre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 1000 ml d'eau



Ch'tite

(pour 1,5 litre de soupe)



- 460 g d'endives
- 225 g de pommes de terre
- 120 g de pommes (boskoop de préférence)
- 120 g d'oignons
- 60 g de lentilles blondes
- Poivre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 850 ml d'eau



Green

(pour 1,5 litre de soupe)



- 420 g de courgettes
- 165 g de petits pois ou 60 g de pois cassés
- 165 g de pommes de terre
- 125 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de curry en poudre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 830 ml d'eau
- 85 ml de lait de coco ou 60 ml de crème de coco (à rajouter à la fin)



Insolite

(pour 1,5 litre de soupe)



- 170 g de jeunes pousses d'ortie
- 150 g de pommes
- 150 g d'oignons
- 100 g de pommes de terre
- 100 g de pois cassés
- 100 g de carottes
- Poivre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 1000 ml d'eau



Ma Douce

(pour 1,5 litre de soupe)



- 500 g de patates douces
- 150 g d'oignons
- 145 g de maïs
- 60 g de lentilles corail
- 50 g de poireaux
- 1 càc de curry en poudre
- 1 gousse d'ail
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 900 ml d'eau
- 70 ml de lait de coco (à rajouter à la fin)



Mentholée

soupe froide

(pour 1,5 litre de soupe)



- 420 g de courgettes
- 165 g de petits pois
- 125 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 830 ml d'eau
- 20 g de menthe fraîche (à rajouter à la fin)



Orientale

(pour 1,5 litre de soupe)



- 330 g de tomates (fraîches ou pelées en boîte)
- 200 g de courgettes (ou de potiron)
- 200 g de pois chiches
- 150 g d'oignons
- 150 g de carottes
- 2 càc de ras el hanout en poudre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 830 ml d'eau



Pévèloise

(pour 1,5 litre de soupe)



- 300 g de pommes de terre
- 200 g de poireaux
- 60 g de pois cassés
- 50 g d'oignons
- 50 g de carottes
- 1/2 càc de poivre
- 1/2 càc de curry en poudre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 920 ml d'eau



Réconfortante

(pour 1,5 litre de soupe)



- 250 g de courgettes (ou de potiron)
- 250 g de butternut (ou de potiron ou de potimaron)
- 150 g de carottes
- 150 g d'oignons
- 50 g de pois cassés
- 1 càc de cumin en poudre
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 1000 ml d'eau



Tex-Mex

(pour 1,5 litre de soupe)



- 330 g de tomates (fraîches, ou pelées en boîte)
- 200 g de haricots rouges
- 150 g de carottes
- 150 g de poivrons
- 150 g d'oignons
- 75 g de maïs
- 1 càc de cumin en poudre
- 1 càc de paprika (piment doux)
- 1/3 càc de piment fort
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 830 ml d'eau



Tibétaine

(pour 1,5 litre de soupe)



- 420 g d'aubergines (épluchées)
- 125 g d'oignons
- 85 g de lentilles vertes
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de curry
- 3 cubes de bouillon (12 g)
- 830 ml d'eau



Comment nous contacter et nous suivre ?



Nous contacter

barasoup'

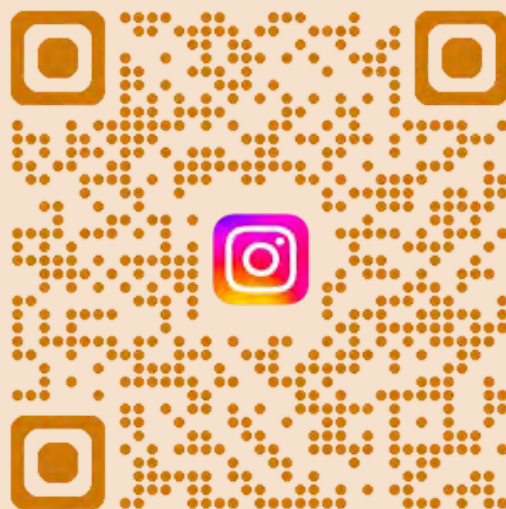
41, rue Pierre et Marie Curie 59710 Ennvelin

barasoup.solidaire@gmail.com

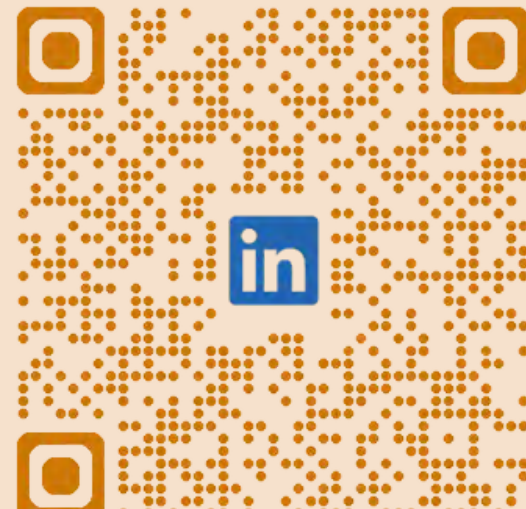
Nous suivre



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[Linkedin](#)