

SOUP & CO

Moulinex®

Moulinex®

MOULINEX S'EST DEPUIS TOUJOURS DONNÉ POUR MISSION DE TROUVER DES SOLUTIONS QUI FACILITENT LA VIE TOUT EN GARANTISSANT UN RÉSULTAT DE QUALITÉ. EN VOUS PROPOSANT DES APPAREILS FACILES D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN, MOULINEX VOUS LIBÈRE DU TEMPS POUR PROFITER PLEINEMENT DE LA VIE !

SOUPES & CO



SOUP & CO EST LA NOUVELLE INNOVATION DE MOULINEX : MODERNE ET CONVIVAL, CET APPAREIL APPORTERA FRAÎCHEUR ET VITALITÉ À VOTRE QUOTIDIEN.

SOUP & CO PERMET DE RÉALISER DE DÉLICIEUSES SOUPES MOULINÉES, VELOUTÉES ET AVEC MORCEAUX !

GRÂCE À SES PROGRAMMES AUTOMATIQUES, SOUP & CO S'OCCUPE DE TOUT ET RÉALISE EN UN TEMPS RECORD VOS RECETTES PRÉFÉRÉES. UN RÉSULTAT TOUJOURS PARFAIT ET SELON VOS GOÛTS.

COMMENT RÉUSSIR SES SOUPES

SOUP & CO POSSÈDE 3 MODES DE FONCTIONNEMENT

• 1 MODE PROGRAMME AUTOMATIQUE

La température, la durée de cuisson et de mixage sont programmées.

• 1 MODE MANUEL

Les réglages (la température, la durée de cuisson et de mixage) peuvent être personnalisés.

• 1 MODE BLENDER

Pour mixer sans cuire et piler la glace.

LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

- Avec les programmes du **Soup & Co**, vous pouvez préparer des soupes veloutées à la texture fine avec le programme **P1** et des soupes moulinées à la texture plus épaisse avec le programme **P2**.
- Réalisez également des soupes avec morceaux en utilisant le panier de cuisson en complément de l'un des 2 programmes.
- Vous pouvez ajuster le temps de cuisson en fonction des aliments que vous préparez. Référez-vous pour cela aux tableaux des temps de cuisson.
- Vous pouvez réaliser également des recettes de légumes à la vapeur en utilisant le panier de cuisson et le programme **P3**.

PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

- Pour un résultat optimum, choisissez toujours des produits de qualité.
Si vous laissez la peau des fruits et légumes, préférez des produits bios et non traités.
- Prenez soin de tailler tous les ingrédients en petits cubes de 1 à 2 cm pour faciliter la cuisson et le mixage.
- Adaptez le temps de cuisson selon les légumes : les carottes cuisent plus longtemps que les poireaux.
- Mettez les ingrédients solides en premier dans le **Soup & Co**.
- Versez ensuite les ingrédients liquides dans le bol.
- Réglez l'appareil selon vos souhaits.

SOUP & CO S'ADAPTE À VOS BESOINS

- À la fin des programmes **P1**, **P2** et **P3**, l'appareil maintient automatiquement au chaud votre préparation pendant 40 minutes.
Vous pouvez donc consommer votre préparation quand vous le souhaitez. Pour stopper le maintien au chaud, appuyez sur la touche **OFF**.
- Vous avez la possibilité de stopper la cuisson en cours en appuyant sur la touche **P** : l'appareil se met alors en pause.
Pour le relancer, appuyez à nouveau sur la touche **P** ou sur la touche **OK**.

TEMPS DE CUISSON DES SOUPES

Ingrédients	Quantités (max)	Temps de cuisson	Température
Asperges vertes	600 g	25 min	100°C
Brocolis	400 g	25 min	100°C
Carottes	600 g	35 min	100°C
Courgettes	700 g	25 min	100°C
Blancs de poireaux	400 g	25 min	100°C
Pommes de terre	600 g	25 min	100°C
Potiron	700 g	25 min	100°C
Tomates	700 g	25 min	100°C
Laït (utilisez obligatoirement la vitesse basse pour toutes les préparations à base de lait)	1 litre	25 min	85°C

Certaines recettes peuvent provoquer des débordements intempestifs, en raison de l'apparition de bulles, en particulier lors de l'utilisation de légumes congelés. Dans ce cas, il vous appartient de réduire les volumes en conséquence.

TEMPS DE CUISSON À LA VAPEUR

Ingrédients	Quantités (max)	Temps de cuisson
Pommes de terre	500 g	30 min
Carottes	500 g	40 min
Courgettes	400 g	25 min
Panais	400 g	30 min
Blancs de poireaux	400 g	30 min
Haricots verts	400 g	40 min
Brocolis	250 g	25 min

Pour réaliser une cuisson vapeur à l'aide du panier cuisson, il est nécessaire de verser 50 cl d'eau froide dans le fond du bol. Veuillez ne pas dépasser cette quantité de liquide sous peine de diminuer la performance de cuisson de l'appareil.

CONSEILS PRATIQUES

• LA SOUPE EST TROP LIQUIDE OU TROP ÉPAISSE

Vous pouvez adapter la texture de la soupe en modifiant la quantité de liquide. Veillez cependant à respecter les limites « mini » et « maxi » matérialisées sur le bol.

• LES INGRÉDIENTS RESTENT COLLÉS AUX PAROIS

Le mélange est trop sec, il faut ajouter du liquide. Si vous vous rendez compte au cours de la cuisson que le mélange est trop sec, ôtez le bouchon doseur et ajoutez le liquide supplémentaire.

• LES LAMES NE TOURNENT PAS FACILEMENT

Si les ingrédients sont trop gros ou trop durs, ils peuvent empêcher les lames de bien tourner. Veillez à ce qu'ils soient taillés en petits dés et suffisamment cuits.



CONSERVATION

Comme la plupart de ces préparations se congèlent très bien, n'hésitez pas à cuisiner de grandes quantités.

Moulinex®

VANAF HET ONSTAAN STREEFT MOULINEX NAAR OPLOSSINGEN DIE HET LEVEN VERGEMAKKELIJKEN MAAR TEGELIJKERTIJD EEN HOGE KWALITEIT GARANDEREN. MET ZIJN GEBRUIKS- EN ONDERHOUDSVRIENDELIJKE APPARATEN ZORGT MOULINEX ERVOOR DAT U MEER TIJD KRIJGT OM MET VOLLE TEUGEN VAN HET LEVEN TE GENIETEN!

SOUPES & CO



SOUP & CO IS EEN NIEUWE INNOVATIE DOOR MOULINEX: DIT MODERNE EN GEBRUIKSVRIENDELIJKE APPARAAT STAAT GARANT VOOR VERSHEID EN VITALITEIT IN UW DAGELIJKSE LEVEN.

MET DE SOUP & CO MAAKT U DE HEERLIJKSTE SOEPEN, ZOWEL GEPUREERDE, VELOUTÉ ALS SOEP MET STUKJES.

DANKZIJ DE AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S DOET DE SOUP & CO ALLES EN BEREIDT U IN EEN RECORDTIJD UW FAVORIETE RECEPTEN.

EEN ALTIJD PERFECT RESULTAAT, VOLLEDIG VOLGENS UW EIGEN SMAAK.

GEBRUIK VAN DE SOUP & CO

DE SOUP & CO HEEFT 3 WERKINGSMODI

- **DE MODUS MET 2 AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S**
De temperatuur, de kooktijd en het mixen zijn standaard geprogrammeerd.
- **DE MANUELE MODUS**
De instellingen (temperatuur, kooktijd en het mixen) kunnen worden gepersonaliseerd.
- **DE BLENDERMODUS**
Om te mixen zonder koken en ijs te verbrijzelen.

DE AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S

- Met de programma's van de **Soup & Co** bereidt u verschillende soorten soepen. Met het programma **P1** maakt u een gladde velouté of een soep met een fijne textuur, met programma **P2** maakt u gemixte soepen met een stevigere structuur.
- Naast deze programma's is er ook een programma voor soepen met hele stukjes groenten. Dit kan handig met het stoommandje.
- U kunt de kooktijd aanpassen aan het type voedingsmiddelen dat u bereidt. Raadpleeg hiervoor de tabellen met bereidingstijden.

VOORBEREIDING VAN DE INGREDIENTEN

- Kies voor een optimaal resultaat altijd kwaliteitsproducten.
Gebruikt u het fruit en de groenten ongeschild, geef dan de voorkeur aan biologische en onbehandelde producten.
- Snijd alle ingrediënten in blokjes van 1 à 2 cm, dit vergemakkelijkt het koken en het mixen.
- Pas de kooktijd aan al naargelang de groenten: wortels moeten langer koken dan prei.
- Doe eerst de vaste ingrediënten in de Soup & Co.
- Verdeel hierover de vloeibare.
- Pas de instellingen van het apparaat aan al naargelang uw eigen voorkeuren.

SOUP & CO PAST ZICH AAN UW BEHOEFTE

- Na afloop van de programma's **P1** en **P2** houdt het apparaat uw bereiding automatisch nog 40 minuten warm. U kunt deze dus serveren wanneer u wenst. Om het warmhoudproces te stoppen, drukt u op de toets **OFF**.
- U kunt ook altijd het kookproces onderbreken. Druk hiervoor op de toets **P**. Het apparaat staat dan in de pauzestand. Om het kookproces te hervatten drukt u opnieuw op de toets **P** of op de toets **OK**.

BEREIDINGSTIJDEN VOOR SOEP

Ingrediënten	Hoeveelheid (max.)	Bereidingstijd	Temperatuur
Groene asperges	600 g	25 min	100°C
Broccoli	400 g	25 min	100°C
Wortels	600 g	35 min	100°C
Courgettes	700 g	25 min	100°C
Preiwit	400 g	25 min	100°C
Aardappels	600 g	25 min	100°C
Pompoen	700 g	25 min	100°C
Tomaten	700 g	25 min	100°C
Melk (gebruik voor alle bereidingen op basis van melk enkel een programma met lage snelheid)	1 liter	25 min	85°C

Bij bepaalde bereidingen kan het zijn dat er plots water over de kom stroomt omdat er zich bellen vormen. Dit gebeurt gemakkelijker bij het gebruik van diepvriesgroenten. Gebruik in dat geval kleinere hoeveelheden.

STOMEN VAN GROENTEN

Ingrediënten	Hoeveelheid (max.)	Bereidingstijd
Aardappels	500 g	30 min
Wortels	500 g	40 min
Courgettes	400 g	25 min
Pastinaak	400 g	30 min
Preiwit	400 g	30 min
Prinsessenboontjes	400 g	40 min
Broccoli	250 g	25 min

Giet, om groenten te stomen met het stoommandje, steeds 50 cl koud water in de kom. Gebruik nooit meer water, om de prestaties van het toestel niet te verminderen.

PRAKTIJKTIPS

- DE SOEP IS TE VLOEIBAAR OF TE DIK**
 U kunt de textuur van de soep wijzigen door de hoeveelheid vocht aan te passen. Respecteer echter de minimale en maximale hoeveelheden. Deze zijn aangeduid op de kom.
- DE INGREDIËNTEN BLIJVEN TEGEN DE WAND KLEVEN**
 Het mengsel is te droog, voeg vloeistof toe. Merkt u tijdens het koken dat het mengsel te droog is, verwijder dan de doseerdop en voeg extra vloeistof toe.
- DE MESSEN DRAAIEN NIET VLOT**
 Indien de ingrediënten te grof gesneden of te hard zijn, kunnen ze verhinderen dat de messen vlot draaien. Zorg ervoor dat de ingrediënten in kleine blokjes gesneden zijn en voldoende gekookt zijn.



BEWAREN

Aangezien u de meeste van de bereidingen op de volgende pagina's goed kunt invriezen, kunt u gerust grote hoeveelheden ineens klaarmaken.

SOEPEN EN NOG ZOVEEL MEER!

Met het stoommandje en programma **P3** maakt u in een handomdraai ook bereidingen met gestoomde groenten.



SOMMAIRE / INHOUD



13 SOUPE DE LÉGUMES D'HIVER /
WINTERSE GROENTESOEP

14 VELOUTÉ DE POTIRON /
HALLOWEENVELOUTÉ

16 VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR
AU GARAM MASALA /
BLOEMKOOLVELOUTÉ
MET GARAM MASALA

18 VELOUTÉ DE CHAMPIGNON
AU LARD / VELOUTÉ
VAN CHAMPIGNONS MET SPEK

21 VELOUTÉ DE CRESSON /
SOEP UIT FLORES

23 VELOUTÉ DE PATATE DOUCE /
VELOUTÉ UIT DE BAYOUS

24 SOUPE GLACÉE DE CONCOMBRE
COMME UN TZAZIKI / FRISSE
KOMKOMMERSOEP ZOALS EEN
TZAZIKI

26 SOUPE FROIDE DE CAROTTE,
CORIANDRE ET CITRON / FRISSE
SOEP VAN WORTEL, KORIANDER
EN CITROEN

29 CRÈME DE POIS CHICHE
AU YAOURT /
KIKKERERWTENCRÈME
MET YOGHURT

30 GASPACHO / GAZPACHO

32 SOUPE DE FRUITS DE MER /
VISSOEP MET GAMBA

34 CHORBA DE LÉGUMES /
CHORBA VAN GROENTEN

36 MINISTRONE / MINISTRONE

38 BOUILLON DE POULET
AUX VERMICELLES /
KIPPENBOUILLON MET VERMICELLI

40 CALDO VERDE / CALDO VERDE

42 SOUPE DE LÉGUMES /
GROENTESOEP

44 BISQUE DE CRUSTACÉS AU PIMENT
D'ESPELETTE / BISQUE VAN
SCHAALDIEREN MET PIMENT
D'ESPELETTE

47 GARBURE / GARBURE
(STEVIGE GROENTESOEP)

48 SOUPE AU PISTOU /
SOEP MET PESTO

50 SAUCE BOLOGNAISE /
BOLOGNAISESAUS

52 SAUCE BÉCHAMEL /
BECHAMELSAUS

54 LÉGUMES D'HIVER À LA VAPEUR /
GESTOOMDE WINTERGROENTEN

56 CURRY D'AGNEAU / LAMSCURRY

58 LÉGUMES DE PRINTEMPS /
VOORJAARSGROENTEN

60 CHOCOLAT CHAUD /
WARMER CHOCOLADEMELK

62 COMPOTE POMME, ORANGE,
CANNELLE / APPELCOMPOTE
MET SINAASAPPEL EN KANEEL

64 PANNA COTTA AU LEMON CURD /
PANNA COTTA MET LEMON CURD

67 SMOOTHIE FRUITS ROUGES,
YAOURT ET CÉRÉALES /
SMOOTHIE VAN RODE VRUCHTEN,
YOGHURT EN GRANEN

68 SOUPE DE MANGUE À L'ORANGE /
MANGOSOEP MET SINAASAPPEL

71 COULIS DE FRAMBOISE /
FRAMBOZENCOULIS




SOUPE DE LÉGUMES D'HIVER

Les légumes d'hiver ou légumes racines se prêtent merveilleusement aux recettes de soupes. Riches en vitamines et en couleurs, ils apportent réconfort et gaieté pendant les frimas hivernaux.

150 g de carottes + 150 g de panais + 150 g de topinambours + 150 g de céleri-rave + 100 g de blanc de poireau + 20 g de céleri branche + 1/2 cube de bouillon de légumes + Sel

- Épluchez les carottes, les panais, les topinambours et le céleri-rave puis coupez-les en dés.
- Lavez le blanc de poireau et découpez-le en tronçons. Lavez le céleri branche et coupez-le en deux.
- Placez le cube de bouillon de légumes, les dés de carottes, de céleri-rave, de panais, de topinambours, le céleri branche, le blanc de poireau et 85 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 *La richesse de cette soupe provient de la variété des légumes. Elle peut cependant être réalisée avec seulement deux d'entre eux en respectant les quantités. Les légumes racines sont merveilleux pour les soupes, ils apportent une texture très agréable. L'ajout de matière grasse est superflu.*

WINTERSE GROENTESOEP

De typische wintergroenten en wortels en knollen zijn ideaal voor soep. Ze barsten van de vitamines en met hun rijke kleuren vrolijken ze de sombere wintermaanden op.

150 g wortels + 150 g pastinaak + 150 g aardpeer + 150 g knolselderie + 100 g preiwit + 20 g bleekselderie + 1/2 blokje groentebouillon + Zout

- Schil de wortels, de pastinaak, de aardpeer en de knolselderie en snijd ze in blokjes.
- Was het preiwit en snijd in stukken. Was de bleekselderie en snijd deze doormidden.
- Vul de Soup & Co met de wortels, de knolselderie, de pastinaak, de aardpeer, de bleekselderie, de prei en 85 cl water. Voeg het halve blokje groentebouillon en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *De grote variëteit aan groenten maakt deze soep bijzonder. Toch kunt u deze ook bereiden met slechts twee van de ingrediënten, op voorwaarde dat u de hoeveelheden respecteert. Wortelgroenten doen het bijzonder goed in soep, ze zorgen voor een mooie textuur, waardoor het niet nodig is om vetstof toe te voegen.*




VELOUTÉ DE POTIRON

Célébrée dans les pays anglo-saxons, la fête d'Halloween a pour emblème le potiron. Il est présent de manière décorative mais aussi sous forme de tarte ou comme ici, de soupe!

650 g de potiron + 120 g de blanc de poireau + 30 g de céleri branche + 1/2 cube de bouillon de légumes + 1/2 c. à c. de cannelle + Sel

- Lavez le potiron, coupez-le en deux et ôtez les graines et la peau. Découpez-le en morceaux. Lavez le blanc de poireau et le céleri branche puis coupez-les en tronçons.
- Placez le potiron, le blanc de poireau, le céleri, le 1/2 cube de bouillon, la cannelle et 70 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 Remplacez le potiron par de la courge butternut ou toute autre courge d'hiver trouvée sur les étals. La cannelle peut être remplacée par de la noix de muscade ou une pointe de curry.

HALLOWEEN VELOUTÉ

Halloween is een Angelsaksisch fenomeen dat sinds enkele jaren ook het vasteland veroverd. Bij Halloween denken we aan de pompoen, als decoratie, maar ook als taart of soep...

650 g pompoen + 120 g preiwit + 30 g bleekselderie + 1/2 blokje groentebouillon + 1/2 koffielepel kaneel + Zout

- Was de pompoen, snijd deze doormidden en verwijder de pitten en de schil. Snijd in stukken. Was het preiwit en de bleekselderie en snijd in stukken.
- Vul de Soup & Co met de pompoen, het preiwit, de selderie en 70 cl water. Voeg ook het halve bouillonblokje, de kaneel en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 Vervang de klassieke pompoen door een «butternut» pompoen of een van de andere wintervarianten. De kaneel kan worden vervangen door nootmuskaat of een mespuntje kerrie.






VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR AU GARAM MASALA

Le garam masala est un mélange d'épices réduites en poudre et utilisé dans le Nord de l'Inde. Les épices sont tout d'abord torréfiées, puis écrasées sur une pierre.

500 g de chou-fleur + 100 g de carottes + 2 gousses d'ail + 1 c. à c. de gingembre frais râpé + 1 c. à c. de garam masala + Sel + Poivre

- Lavez le chou-fleur et détaillez-le en petits morceaux. Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons. Épluchez la gousse d'ail et le gingembre.
- Placez le chou-fleur, les carottes, l'ail, le gingembre, le garam masala et 85 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 *La carotte apporte à cette soupe une légère coloration, mais elle n'est pas indispensable. Ce velouté aux saveurs indiennes peut être également réalisé avec du curry plutôt que du garam masala.*

BLOEMKOOVELOUTÉ MET GARAM MASALA

Garam masala is een specerijenmengeling die in het noorden van India wordt gebruikt. De specerijen worden eerst gebrand en dan op een steen tot poeder verbrijzeld.

500 g bloemkool + 100 g wortels + 2 knoflookteentjes + 1 koffielepel versgeraspte gember + 1 koffielepel garam masala + Zout + Peper

- Was de bloemkool en snijd deze in stukjes. Schil de wortels en snijd ze in stukken. Pel het knoflookteentje en schil de gember.
- Vul de Soup & Co met de bloemkool, de wortels, het knoflook, de gember, de garam masala en 85 cl water. Voeg een snufje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *Dankzij de wortel krijgt deze soep een lichte kleuring, maar deze is niet absoluut noodzakelijk. In deze velouté met Indische smaken kan de garam masala ook worden vervangen door kerriepoeder.*






VELOUTÉ DE CHAMPIGNON AU LARD

À force de les voir sur les étals, on oublie facilement à quel point les champignons de Paris peuvent être savoureux. Ce velouté tend à leur redonner une place de choix lors des repas hivernaux.

400 g de champignons de Paris + 1 oignon + 1 blanc de poireau + 100 g de lard fumé + Sel + Poivre

- Épluchez et coupez l'oignon en dés. Lavez le blanc de poireau et coupez-le en tronçons.
- Lavez les champignons et coupez-les en quatre. Coupez le lard fumé en petits dés ou en très fines lanières. Il doit être découpé aussi finement que possible.
- Placez l'oignon, le blanc de poireau, les champignons, le lard et 60 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 *Pour un velouté encore plus onctueux, ajoutez 15 cl de crème liquide en fin de cuisson et mixez à nouveau. Il est possible de réaliser ce velouté avec d'autres champignons ou encore en mélangeant les variétés.*

VELOUTÉ VAN CHAMPIGNONS MET SPEK

Soms vergeten we hoe lekker de klassieke witte champignons wel zijn. Met deze velouté krijgen ze opnieuw een ereplaats in de winterkeuken.

400 g witte champignons + 1 ui + 1 preiwit + 100 g gerookt spek + Zout + Peper

- Pel de ui en snijd deze in blokjes. Was het preiwit en snijd in stukken.
- Was de champignons en snijd ze in vier. Snijd het gerookt spek in blokjes of in zeer fijne reepjes. Het spek moet zo fijn mogelijk gesneden zijn.
- Doe de ui, het preiwit, de champignons en het spek samen met 60 cl water in de Soup & Co. Voeg een snuffje zout en peper toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *Maak uw velouté nog smeùiger door aan het einde van het kookproces 15 cl vloeibare room toe te voegen en opnieuw te mixen. U kunt deze velouté ook bereiden met andere soorten paddenstoelen. Durf gerust meerdere variëteiten te combineren.*





VELOUTÉ DE CRESSON SOEP UIT FLORES

Cette soupe vient de l'île de Flores aux Açores. Typiquement portugaise, elle est emblématique de la cuisine de ce pays.

1 botte de cresson (150 g) + 300 g de pommes de terre + 1 oignon + 1 gousse d'ail + 80 g de lard fumé + 75 cl de bouillon de boeuf + Sel

- Lavez le cresson et ciselez-le grossièrement. Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Épluchez la gousse d'ail et l'oignon. Coupez l'oignon en quatre. Taillez le lard en fines lanières.
- Placez les pommes de terre, l'oignon, l'ail, le cresson, le lard fumé et le bouillon de bœuf dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P2**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.



Le cresson doit être lavé soigneusement avant d'être utilisé. Il est possible de couper le lard en petits dés et de le faire chauffer dans une poêle afin de l'ajouter au dernier moment.

SOEP UIT FLORES

Deze soep dankt zijn naam aan het eiland Flores, dat deel uitmaakt van de Azoren. Deze typisch Portugese soep staat symbool voor de keuken van dit land.

1 bosje kruidkors (150 g) + 300 g aardappelen + 1 ui + 1 knoflookteentje + 80 g gerookt spek + 75 cl runderbouillon + Zout

- Was de kruidkors en hak deze grof. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
- Pel het knoflookteentje en de ui. Snijd de ui in vier. Snijd het spek in fijne reepjes.
- Vul de Soup & Co met de aardappelen, de ui, het knoflook, de kruidkors, het gerookt spek en de runderbouillon. Voeg een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P2** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.



De kruidkors moet vóór gebruik zorgvuldig worden gewassen. Snijd eventueel het spek in blokjes en bak het vooraf in de pan. Voeg het krokante spek op het laatste moment toe.




VELOUTÉ DE PATATE DOUCE

Les marécages situés en Louisiane portent le nom de bayou. Les habitants de cette région ont depuis des siècles une tradition culinaire bien différente de celle du reste des États-Unis. Coloré et épicé, ce velouté en est la parfaite illustration.

550 g de patates douces + 2 petits oignons jaunes
+ 3 gousses d'ail + 1 cube de bouillon de légumes
+ 1/2 c. à c. de piment de Cayenne + 1 c. à c.
de cumin + Sel

- Épluchez les patates douces et les oignons puis coupez-les en petits cubes. Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les avec la paume de la main.
- Placez les patates douces, les oignons, l'ail, le cube de bouillon, le piment, le cumin et 75 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.


 *La patate douce est légèrement sucrée, il faut donc relever son goût. Si vous n'avez pas de piment de Cayenne, il est possible d'utiliser du Tabasco® ou encore 1 cm de gingembre frais. Réalisez ce velouté avec 275 g de patates douces, 275 g de pommes de terre et faites ainsi découvrir de nouvelles saveurs à vos enfants!*

VELOUTÉ UIT DE BAYOUS

De moeraslanden in Louisiana noemt men bayous. In deze regio heeft men sinds eeuwen culinaire tradities die sterk verschillen van die van de rest van de Verenigde Staten. Deze kleurige en kruidige velouté is hier een perfect voorbeeld van.

550 g zoete aardappelen + 2 kleine uien
+ 3 knoflookteentjes + 1 blokje groentebouillon
+ 1/2 koffielepel cayennepeper + 1 koffielepel komijn
+ Zout

- Schil de aardappelen en pel de uien. Snijd ze in blokjes. Pel de knoflookteentjes en plet ze met de palm van de hand.
- Doe de aardappelen, de ui, het knoflook en 75 cl water in de Soup & Co. Voeg ook het bouillonblokje, de cayennepeper, de komijn en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 *Zoals de naam aangeeft, bevat de zoete aardappel een kleine hoeveelheid suiker, waardoor de smaak moet worden versterkt. Heeft u geen cayennepeper, gebruik dan tabasco of 1 cm verse gember. U kunt deze velouté ook bereiden met 275 g zoete aardappelen en 275 g gewone aardappelen. Dat is de ideale manier om uw kinderen nieuwe smaken te laten ontdekken!*




SOUPE GLACÉE DE CONCOMBRE COMME UN TZAZIKI

Le tzaziki est un mezza grec qui se déguste en début de repas. Cette recette s'en inspire directement et la Grèce s'invite à votre table sous forme de soupe glacée...

600 g de concombre + 1 gousse d'ail + 300 g de yaourt à la grecque + 1 c. à s. de Tabasco® + 1 c. à s. de menthe + Sel + Poivre

- Épluchez le concombre, épépinez-le puis coupez-le en dés. Épluchez la gousse d'ail.
- Mettez le yaourt, le concombre, l'ail, le Tabasco® et la menthe dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Commencez à actionner le sélecteur de vitesse, doucement dans un premier temps puis augmentez la vitesse jusqu'au maximum. Mixez à vitesse maximum pendant 1 min 30 et servez immédiatement.


 *Il est préférable d'enlever la peau du concombre car elle n'est pas très digeste. Préparez tous les ingrédients et réalisez cette soupe froide au dernier moment. Réservez quelques feuilles de menthe pour la décoration.*

FRISSE KOMKOMMERSOEP ZOALS EEN TZAZIKI

Tzaziki is een Griekse mezza die bij het begin van een maaltijd wordt geserveerd. Het recept voor deze koude soep is hierop geïnspireerd. Zorg voor een vleugje Griekenland aan tafel!

600 g komkommer + 1 knoflookteentje + 300 g Griekse yoghurt + 1 eetlepel tabasco + 1 eetlepel munt + Zout + Peper

- Schil de komkommer, verwijder de pitten en snijd in blokjes. Pel het knoflookteentje.
- Doe de yoghurt, de komkommer, het knoflook en de munt in de Soup & Co. Voeg ook de tabasco en een snufje zout en peper toe.
- Begin op lage snelheid te mixen en verhoog geleidelijk tot maximale snelheid. Mix nog 1,5 minuut op maximale snelheid en serveer onmiddellijk.

 *De schil van de komkommer is moeilijk verteerbaar, daarom kunt u deze het best verwijderen. Zet alle ingrediënten klaar en bereid deze koude soep op het allerlaatste moment. Houd enkele blaadjes munt apart voor de afwerking.*






SOUPE FROIDE DE CAROTTE, CORIANDRE ET CITRON

Cette soupe froide, facile à préparer, est parfaite pour les soirs d'été. Rafraîchissante et parfumée, elle vous donne un avant-goût des saveurs marocaines.

400 g de carottes + 1 oignon + 1/2 bouquet de coriandre frais + 2 gousses d'ail + 1 citron + Sel

- Épluchez les carottes et l'oignon puis coupez-les en dés. Effeuillez la coriandre et épluchez l'ail.
- Pressez le citron pour en extraire le jus.
- Placez les carottes, l'oignon, l'ail, la coriandre, la moitié du jus de citron et 60 cl d'eau dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Réglez le timer sur 30 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 30 min, quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Goûtez et ajoutez le reste du jus de citron si nécessaire. Laissez refroidir.
- Servez tiède ou froid.


 Remplacez la moitié des carottes par du céleri-rave afin d'obtenir une soupe d'hiver et servez-la tiède. La coriandre peut être remplacée par de la menthe fraîche ou encore par du cumin en poudre.

FRISSE SOEP VAN WORTEL, KORIANDER EN CITROEN

Deze gemakkelijk te bereiden koude soep is perfect voor zwoele zomeravonden. Dankzij de koriander krijgt u meteen een voorproefje van de typische Marokkaanse keuken.

400 g wortels + 1 ui + 1/2 bosje verse koriander + 2 knoflookteentjes + 1 citroen + Zout

- Schil de wortels, pel de ui en snijd ze in blokjes. Knip de korianderblaadjes van de steeltjes en pel de knoflookteentjes.
- Pers de citroen.
- Vul de Soup & Co met de wortels, de ui, het knoflook, de helft van het citroensap en 60 cl water. Voeg de koriander en een snufje zout toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Stel de timer in op 30 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 30 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Proef en voeg indien nodig het resterende citroensap toe. Laat afkoelen.
- Dien lauw of koud op.

 Vervang voor een winterse variant van deze soep de helft van de wortels door knolselderie en serveer deze soep lauw. Vervang eventueel de koriander door verse munt of komijnpoeder.





CRÈME DE POIS CHICHE AU YAOURT

Le pois chiche est un des légumes secs les plus utilisés dans la cuisine méditerranéenne. Avec cette soupe, vous aurez tout le loisir de découvrir qu'il est aussi délicieux sous forme de crème.

200 g de pois chiches en boîte ou en bocal + 1 gousse d'ail + 1 c. à s. de tahin + 50 g de yaourt type grec + 1 c. à s. de jus de citron + Sel

- Épluchez et dégermez la gousse d'ail puis écrasez-la avec la paume de la main. Égouttez les pois chiches.
 - Placez les pois chiches, l'ail, le tahin et 40 cl d'eau dans le Soup & Co.
 - Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**. Laissez cuire 25 min. Quand la crème est prête, l'appareil émet 3 bips.
 - Ajoutez alors le yaourt et 1 grosse pincée de sel puis mixez 2 min à vitesse 3. Laissez refroidir.
 - Au moment de servir, ajoutez le jus de citron.
- Cette crème se sert tiède ou froide sur des toasts, à l'apéritif.



Les pois chiches en bocaux sont d'excellente qualité et permettent d'éviter le trempage. Il est possible de réaliser cette crème avec des haricots blancs, remplacez le tahin par du piment d'Espelette et ajoutez 50 g de lard fumé.

KIKKERERWTENCRÈME MET YOGHURT

Kikkererwten zijn een van de meest gebruikte peulvruchten in de mediterrane keuken. Ze lenen zich echter ook uitstekend voor soepen. Ontdek het zelf!

200 g kikkererwten uit blik of glas + 1 knoflookteentje + 1 eetlepel tahin + 50 g Griekse yoghurt + 1 eetlepel citroensap + Zout

- Pel het knoflookteentje, verwijder de kiem en plet met de palm van de hand. Laat de kikkererwten uitlekken.
- Vul de Soup & Co met de kikkererwten, het knoflook, de tahin en 40 cl water.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken. Laat 25 minuten koken. Zodra de crème klaar is, hoort u drie biepjes.
- Voeg de yoghurt en een flink snufje zout toe en mix 2 minuten op snelheid 3. Laat afkoelen.
- Voeg op het moment van serveren het citroensap toe. Deze crème is zowel koud als lauw erg lekker op toastjes bij het aperitief.



Kikkererwten uit glas zijn uitstekend van kwaliteit en het is niet nodig om ze te laten weken. U kunt deze crème ook bereiden met witte bonen. Vervang in dat geval de tahin door piment d'Espelette en voeg 50 g gerookt spek toe.



GIASPACHO

Cette soupe espagnole tient son nom du plat dans lequel elle était préparée et qui s'appelait «gaspacho».

850 g de tomates au naturel avec leur jus (en boîte) + 1/2 poivron rouge + 1/2 poivron vert + 1/2 concombre + 2 petits oignons blancs + 1 gousse d'ail + 2 tranches de pain de mie + 4 c. à s. d'huile d'olive + 1 c. à s. de vinaigre balsamique + Sel

- Lavez les poivrons et épluchez le concombre, épépinez-les et coupez-les en dés.
- Épluchez les oignons et coupez-les en quatre. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
- Placez les tomates, les dés de poivron et de concombre, l'ail, les oignons, le pain, l'huile d'olive et le vinaigre dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Mixez en vitesse 3 pendant 30 s. Mixez pendant 2 min à vitesse maximum.
- Au moment de servir, ajoutez des glaçons si vous souhaitez une soupe glacée.



Cette soupe d'origine espagnole se sert très fraîche et ne se conserve pas. Frottez du pain avec un peu d'ail et taillez-le de façon à obtenir des croûtons à servir avec le gaspacho.

GIASPACHO

Deze Spaanse soep dankt haar naam aan de ketel waarin ze werd bereid en die "gaspacho" werd genoemd.

850 g. tomaten natuur in eigen nat (vit blik) + 1/2 rode paprika + 1/2 groene paprika + 1/2 komkommer + 2 kleine witte uien + 1 knoflookteentje + 2 sneetjes toastbrood + 4 eetlepels olijfolie + 1 eetlepel aceto balsamico + Zout

- Was de paprika's en schil de komkommer. Verwijder de pitten en snijd ze in blokjes.
- Pel de uien en snijd ze in vier. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem.
- Vul de Soup & Co met de tomaten, de blokjes paprika en komkommer, het knoflook, de uien, het brood, de olijfolie en de aceto balsamico. Voeg een snuffje zout toe.
- Mix 30 seconden op snelheid 3 en vervolgens nog 2 minuten op maximale snelheid.
- Verkiest u de soep ijskoud, voeg dan bij het serveren nog ijsblokjes toe.



Deze oorspronkelijk Spaanse soep wordt zeer fris geserveerd en kan niet worden bewaard. Wrijf met een knoflookteentje over enkele sneetjes brood en snijd er croutons van. Serveer de gaspacho met de croutons.





SOUPE DE FRUITS DE MER

200 g de carottes + 100 g d'oignon + 200 g de céleri branche + 1 gousse d'ail + 150 g de filet de poisson + 200 g de petit pois + 3 c. à s. d'huile d'olive + 1 pincée de cumin + 40 g de concentré de tomate + 100 g de crevettes décortiquées + Sel + Poivre

- Épluchez les carottes et coupez-les en cubes. Épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez le céleri branche en rondelles. Épluchez la gousse d'ail et coupez le poisson en petits dés.
- Placez la moitié des carottes et des petits pois, l'oignon, le céleri branche, l'ail, l'huile d'olive, le cumin et le concentré de tomate dans le Soup & Co
- Placez le panier de cuisson et ajoutez-y le poisson, les crevettes, le reste de carottes, et de petits pois. Versez 90 cl d'eau.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Augmentez la durée de cuisson à 30 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 30 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

VISSOEP MET GIAMBAS

200 g wortels + 100 g ui + 200 g bleekselderie + 1 knoflookteentje + 150 g visfilet + 200 g doperwten + 3 eetlepels olijfolie + 1 mespuntje komijn + 40 g tomatenpuree + 9 dl water + 100 g gepelde gamba's + Zout + Peper

- Schil de wortels en snijd in blokjes. Pel de ui en het knoflookteentje en hak de ui fijn. Snijd de bleekselderie in rondjes en de vis in blokjes.
- Vul de Soup & Co met de ui, de bleekselderie, het knoflook, de olijfolie, de komijn, de tomatenpuree en de helft van de wortels en van de doperwten.
- Plaats het kookmandje in de Soup & Co en voeg de vis, de gamba's en de overige wortels en doperwten toe. Giet hierover het water.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Verhoog de kooktijd tot 30 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 30 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.





CHORBA DE FES

75 g d'oignon + 150 g de pommes de terre + 150 g de navets + 200 g de carottes + 100 g de céleri branche + 300 g de tomates + 250 g de veau + 2 c. à s. d'huile d'olive + 1 pincée de safran + Sel + Poivre

- Épluchez l'oignon, les pommes de terre, les navets et les carottes puis coupez-les en cubes. Coupez le céleri branche en rondelles et les tomates en quartiers. Coupez la viande en petits cubes.
- Placez la moitié des pommes de terre, des carottes, du céleri branche, des navets et l'oignon dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement et ajoutez l'huile d'olive et le safran.
- Placez le panier de cuisson et ajoutez-y le reste de pommes de terre, de carottes, de céleri, de navets, ainsi que les cubes de viande. Versez 90 cl d'eau.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Augmentez la durée de cuisson à 35 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

CHORBA UIT FES

75 g ui + 150 g aardappel + 150 g raapjes + 200 g wortels + 100 g bleekselderie + 300 g tomaten + 250 g kalfsvlees + 2 eetlepels olijfolie + 1 mespuntje saffraan + Zout + Peper

- Pel de ui, schil de aardappel, de raapjes en de wortels en snijd alles in blokjes. Snijd de bleekselderie in rondjes en de tomaten in kwartjes. Snijd het vlees in kleine blokjes.
- Vul de Soup & Co met telkens de helft van de aardappels, de wortels, de bleekselderie en de raapjes. Voeg daarna alle ui, de olie, de saffraan en een snufje zout en peper toe.
- Plaats het kookmandje in de Soup & Co en voeg de rest van de aardappels, wortels, bleekselderie en raapjes toe. Verdeel hierop de blokjes vlees. Voeg ten slotte 90 cl water toe.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Verhoog de kooktijd tot 35 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.





MINISTRONE

50 g de carotte + 50 g de navet + 50 g de céleri + 50 g de pommes de terre + 50 g d'oignon rouge + 50 g d'échalote + 50 g de chou-fleur + 50 g de courgette + 50 g de poivron rouge + 50 g de poivron jaune + 1 asperge blanche + 1 asperge verte + 4 tomates cerise + 50 g de céleri branche + 5 g d'aneth + 10 g de cébette + 1 c. à c. de thym + 1 gousse d'ail + 1 feuille de laurier + 1/2 bouquet de basilic + 1 c. à s. d'huile d'olive + Sel + Poivre

- Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre, l'oignon, et l'échalote. Coupez tous ces légumes en petits dés. Épluchez et dégermez la gousse d'ail.
- Mettez la moitié des légumes, la gousse d'ail, le basilic, l'huile d'olive et les asperges dans le Soup & Co. Placez le panier de cuisson et ajoutez-y les légumes restants. Salez et poivrez légèrement. Versez 60 cl d'eau.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme** . Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 25 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

MINISTRONE

50 g wortel + 50 g raapjes + 50 g selderie + 50 g aardappel + 50 g rode ui + 50 g sjalotjes + 50 g bloemkool + 50 g courgette + 50 g rode paprika + 50 g gele paprika + 1 witte asperge + 1 groene asperge + 4 kerstomaatjes + 50 g bleekselderie + 5 g dille + 10 g lente-vi + 1 koffielepel tijm + 1 knoflookteentje + 1 laurierblad + 1/2 bosje basilicum + 1 eetlepel olijfolie + Zout + Peper + 6 dl water

- Schil de wortel, de raapjes en de aardappel. Pel de ui en de sjalotjes. Snijd alle groenten in blokjes. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem.
- Verdeel de helft van de groenten, het knoflookteentje, het basilicum, de olijfolie en de asperges over de Soup & Co. Plaats het kookmandje in de Soup & Co en voeg de resterende groenten toe. Breng op smaak met een snufje zout en peper en voeg het water toe.
- Druk op de toets P om het **programma** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 25 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.





BOUILLON DE POULET AUX VERMICELLES

2 cuisses de poulet + 200 g de pommes de terre +
100 g de carotte + 75 g d'oignon + 10 g d'estragon +
30 g de persil plat + 50 g de vermicelles + Sel, poivre
+ 1 l d'eau

- Épluchez et coupez la carotte en rondelles. Épluchez et coupez en dés les pommes de terre et coupez l'oignon en quatre. Coupez les cuisses de poulet en deux.
- Ajoutez dans le Soup & Co 50 g de carottes, 50 g de pommes de terre, l'oignon et le persil.
- Placez le panier de cuisson et ajoutez-y le reste de pommes de terre (150 g) et de carottes (50 g), le poulet et l'estragon. Salez et poivrez légèrement. Versez l'eau.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P**. Augmentez la durée de cuisson à 45 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 45 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Ajoutez les vermicelles dans le panier, laissez cuire 5 min supplémentaires. Servez chaud.

KIPPENBOUILLON MET VERMICELLI

2 Kippenbouten + 200 g aardappels + 100 g wortels
+ 75 g ui + 10 g dragon + 30 g platte peterselie +
50 g vermicelli + Zout, peper + 1 l water

- Schil de wortel en snijd in rondjes. Schil de aardappels en snijd in blokjes. Snijd de ui in vier. Verdeel de kippenbouten in twee.
- Verdeel 50 g wortel, 50 g aardappel, de ui en de peterselie over de Soup & Co.
- Plaats het kookmandje in de Soup & Co en voeg de overige blokjes aardappel (150 g) en wortel (50 g), de kip en de dragon toe. Breng op smaak met een snufje zout en peper. Voeg het water toe.
- Druk op de toets P om het **programma P** te selecteren. Verhoog de kooktijd tot 45 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 45 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Voeg de vermicelli toe aan het mandje en laat nog 5 minuten koken. Dien goed heet op.






CALDO VERDE

200 g de chou vert + 50 g d'oignon + 10 g d'ail coupé en lamelles + 50 cl de bouillon de poulet + 100 g de courgette + 20 cl d'huile + 200 g de pommes de terre + 1 chorizo + Sel


- Épluchez les pommes de terre et la courgette puis coupez-les en dés. Épluchez et coupez les gousses d'ail. Lavez l'oignon et coupez-le en petits morceaux.
- Mettez les pommes de terre, la courgette, l'ail, l'oignon et le sel dans le Soup & Co. Utilisez le Soup & Co en mode manuel et réglez le timer sur 10 min. Réglez la température sur 100 °C, validez en appuyant sur la touche **OK**. Une fois la cuisson achevée, mixez le tout pendant 30 s à vitesse 2.
- Lavez le chou et retirez les grosses tiges des feuilles. Coupez les feuilles en lanières assez fines. Mettez le chou, le chorizo en rondelles, le bouillon de poule et l'huile dans le Soup & Co.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel et réglez le timer sur 15 min. Réglez la température sur 100 °C, validez en appuyant sur la touche **OK**.
- Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

 Les légumes vont se mélanger, et il n'est donc pas nécessaire de les couper de manière régulière. Le chorizo peut être remplacé par du bacon, si vous pensez que son goût est trop fort.

CALDO VERDE

200 g groenekool + 50 g ui + 10 g look in plakjes gesneden + 50 cl kippenbouillon + 100 g courgette + 20 cl olie + 200 g aardappel + 1 chorizo + Zout

- Schil de aardappel en de courgette en snijd ze in blokjes. Pel en snijd de knoflookteentjes in plakjes. Was de ui en hak deze fijn.
- Vul de Soup & Co met de aardappel, de courgette, het knoflook, de ui en een snuffje zout. Gebruik het toestel in de manuele modus en stel de timer in op 10 minuten. Stel de temperatuur in op 100 °C, bevestig en druk op **OK**. Mix na de gaartijd alles gedurende 30 seconden op snelheid 2.
- Was de kool en verwijder de dikke nerven van de bladeren. Snijd de bladeren in tamelijk fijne reepjes. Verdeel de kool, de chorizoschijfjes, de kippenbouillon en de olie over de Soup & Co.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus en stel de timer in op 15 min. Stel de temperatuur in op 100 °C, bevestig en druk op **OK**.
- Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

 De groenten worden gemixt, het is dus niet nodig om ze regelmatig te snijden. Vindt u de smaak van chorizo te sterk, vervang deze dan door bacon.





SOUPE DE LÉGUMES

200 g de pommes de terre + 120 g de carotte
+ 100 g de céleri branche + 100 g d'oignon
+ 30 cl de sauce marinara + 80 cl de bouillon
de boeuf + Sel

- Épluchez les pommes de terre et la carotte et coupez-les en cubes. Coupez le céleri branche en rondelles. Épluchez l'oignon et émincez-le.
- Placez 60 g de pommes de terre, 40 g de carotte, la sauce marinara, 30 g d'oignon et 30 g de céleri branche dans le Soup & Co. Salez légèrement.
- Placez le panier de cuisson et ajoutez-y le reste de pommes de terre, de carotte, d'oignon et de céleri branche. Versez le bouillon de boeuf.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Augmentez la durée de cuisson à 35 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

GROENTESOEP

200 g aardappels + 120 g wortel + 100 g bleekselderie
+ 100 g ui + 30 cl marinara saus + 80 cl runderbouillon +
Zout

- Schil de aardappels en de wortel en snijd in blokjes. Snijd de bleekselderie in rondjes. Pel de ui en hak fijn.
- Verdeel 60 g aardappels, 40 g wortel, de marinara saus, 30 g ui en 30 g bleekselderie over de Soup & Co. Voeg een snufje zout toe.
- Plaats het kookmandje in de Soup & Co en voeg de overige blokjes aardappel, wortel, ui en bleekselderie toe. Overgiet met de runderbouillon.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Verhoog de kooktijd tot 35 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.






BISQUE DE CRUSTACES AU PIMENT D'ESPELETTE

300 g de crevettes (gambas décortiquées) + 20 g de céleri branche + 30 g d'échalote + 100 g de carottes + 2 c. à c. de fumet de poisson + 5 cl de Noilly Prat® (facultatif) + 30 g de concentré de tomate + 15 cl de crème liquide légère + 1 c. à c. de piment d'Espelette


- Épluchez le céleri branche, l'échalote et les carottes, puis coupez-les grossièrement. Placez 60 cl d'eau, le fumet de poisson, le Noilly Prat®, l'échalote, le céleri branche, les carottes et le concentré de tomate dans le Soup & co.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Au bout de 20 min de cuisson, ajoutez les crevettes, la crème légère et le piment d'Espelette par le haut de l'appareil sans arrêter le programme.
- Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez.

 *Il est possible de faire cuire des crevettes entières dans le panier, ajoutez-les alors 2 min avant la fin de la cuisson.*

BISQUE VAN SCHAALDIEREN MET PIMENT D'ESPELETTE

300 g gepelde gamba's + 20 g bleekselderie + 30 g sjalotjes + 100 g wortel + 2 koffielepels visfumet + 5 cl Noilly Prat (facultatief) + 30 g tomatenpuree + 15 cl lichte slagroom + 1 koffielepel piment d'Espelette

- Maak de bleekselderie, de sjalotjes en de wortel schoon en snijd ze grof. Vul de Soup & Co met de bleekselderie, de wortel en de sjalotjes. Voeg hierbij 60 cl water, de visfumet, de Noilly Prat en de tomatenpuree.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Voeg na 20 minuten langs de opening bovenaan de gamba's, de slagroom en het piment d'Espelette toe, zonder het programma te stoppen.
- Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien op.

 *Het is mogelijk om hele gamba's in het kookmandje te bereiden. Voeg ze dan 2 minuten voor het einde van de kooktijd toe.*





GIARBURE

100 g de pommes de terre + 100 g carottes + 50 g d'oignons + 150 g de chou vert + 150 g de poitrine fumée + 100 g d'haricots blancs (en conserve) + Sel + Poivre

- Épluchez les pommes de terre et les carottes puis coupez-les en dés. Épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez le chou vert et la poitrine fumée en fines lanières.
- Placez 1 L d'eau, les pommes de terre et les carottes dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement.
- Mettez l'oignon, le chou, la poitrine fumée dans le panier cuisson.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Réglez le timer sur 35 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 35 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Versez le contenu du panier cuisson dans le Soup & Co et ajoutez les haricots blancs. Ceux-ci se réchaufferont au contact des autres ingrédients. Servez.

GIARBURE (STEVIGIE GIROENTESOEP)

100 g aardappel + 100 g wortel + 50 g ui + 150 g groene kool + 150 g gerookt buikspek + 100 g witte bonen (vit blik) + Zout + Peper

- Schil de aardappel en de wortel en snijd ze in blokjes. Pel de ui en hak fijn. Snijd de groene kool en het buikspek in fijne reepjes.
- Doe de blokjes aardappel en de wortel in de Soup & Co. Giet hierover een liter water en voeg een snufje zout en peper toe.
- Verdeel de ui, de kool en het spek over het kookmandje.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Stel de timer in op 35 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 35 minuten koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Voeg de inhoud van het kookmandje bij de rest in de Soup & Co en voeg ook de witte bonen toe. Deze warmen op door het contact met de andere ingrediënten. Dien op.




SOUPE AU PISTOU

La soupe au pistou est un plat emblématique du sud de la France. Chaque famille a sa recette...

3 gousses d'ail + 100 g de pomme de terre + 200 g de haricots verts + 1 petite courgette + 1 tomate + 1 bouquet de basilic + 600 g de bouillon de volaille + 50 g de petites pâtes + Sel

- Épluchez les gousses d'ail. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits dés réguliers. Équeutez les haricots verts et coupez-les en quatre. Lavez la courgette et la tomate, puis coupez-les en petits dés. Lavez le basilic, effeuillez-le puis hachez-le.
- Mettez le bouillon de volaille, les haricots verts, l'ail, les dés de courgette, de tomate et de pomme de terre, puis le basilic dans le Soup & co. Salez légèrement.
- Utilisez le Soup & co en mode manuel. Réglez le timer sur 30 min et la température sur 100 °C. Validez en appuyant sur **OK**.
- Après 25 min de cuisson, ajoutez les petites pâtes. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez.


 *Utilisez des petites pâtes de type alphabet ou des étoiles afin qu'elles cuisent facilement. Vous pouvez ajouter 1 c. à s. de pesto au bouillon pour relever le goût. Coupez les légumes en petits dés réguliers pour qu'ils aient tous la même taille dans l'assiette.*

SOEP MET PESTO

Soep met pesto is een typisch gerecht uit het zuiden van Frankrijk. Elke familie heeft er wel haar eigen recept ...

3 knoflookteentjes + 100 g aardappel + 200 g prinsessenboontjes + 1 kleine courgette + 1 tomaat + 1 bosje basilicum + 60 cl gevogeltebouillon + 50 g kleine pasta + Zout

- Pel de knoflookteentjes. Schil de aardappel en snijd deze in regelmatige blokjes. Maak de boontjes schoon en snijd ze in vier. Was de courgette en de tomaat en snijd ze in blokjes. Was het basilicum, trek de blaadjes van de steeltjes en hak fijn.
- Vul de Soup & Co met de blokjes aardappel, de boontjes, de courgette, de tomaat en het knoflook. Verdeel hierover het basilicum en voeg de bouillon en een snufje zout toe.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus. Stel de timer in op 30 minuten en de temperatuur op 100 °C. Bevestig door op **OK** te duwen.
- Voeg na 25 minuten kooktijd de pasta toe. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien op.

 *Gebruik bijvoorbeeld letterpasta of sterretjes, dit type pasta is snel klaar. Voeg eventueel 1 eetlepel pesto bij de bouillon voor een iets meer uitgesproken smaak. Snijd de groenten in regelmatige blokjes zodat ze in het bord allemaal hetzelfde formaat hebben.*





SAUCE BOLOGNAISE

Cette sauce à base de tomate et de bœuf est utilisée en Italie pour la préparation des lasagnes ou encore pour accompagner des pâtes ou de la polenta.

3 tomates épépinées non pelées + 30 g d'oignon jaune + 100 g de carottes + 1 gousse d'ail + 50 g de lardons + 250 g de viande de bœuf hachée + 2 c. à s. de concentré de tomate + 1/2 cube de bouillon de légumes + 4 c. à s. d'huile d'olive + 2 c. à s. de vin blanc + 1 branche de persil + 1 branche de thym + Sel + Poivre

- Épluchez l'oignon et les carottes puis coupez-les en dés. Pelez la gousse d'ail, ôtez-le germe et écrasez-la.
- Mettez les dés d'oignon, de carotte, l'ail, les tomates, les lardons, la viande et le concentré de tomate dans le Soup & Co. Ajoutez le cube de bouillon, l'huile d'olive, le vin blanc, le persil et le thym. Salez et poivrez.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel. Réglez le timer sur 30 min et la température sur 95 °C.
- Validez en appuyant sur **OK**.
- Une fois la cuisson achevée, mixez 10 s à la vitesse 1. Servez chaud accompagné de spaghettis.



Cette sauce tomate peut parfaitement être congelée. Pour relever le goût de cette sauce, vous pouvez ajouter quelques gouttes de Tabasco®.

BOLOGNAISESAUS

Deze saus op basis van tomaten en rundvlees wordt in Italië gebruikt voor de bereiding van lasagnes of bij pasta of polenta.

3 ongepelde tomaten, ontpit + 30 g ui + 100 g wortels + 1 knoflookteentje + 50 g spekreepjes + 250 g rundergehakt + 2 eetlepels tomatenpuree + 1/2 blokje groentebouillon + 4 eetlepels olijfolie + 2 eetlepels witte wijn + 1 takje platte peterselie + 1 takje tijm + Zout + Peper

- Pel de ui, schil de wortels en snijd ze in blokjes. Pel het knoflookteentje, verwijder de kiem en plet het.
- Vul de Soup & Co met de blokjes ui en wortel, het knoflook, de tomaten, de spekreepjes, het vlees en de tomatenpuree. Voeg vervolgens het bouillonblokje, de olijfolie, de witte wijn, de peterselie en de tijm toe. Voeg ten slotte een snufje zout en peper toe.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus. Stel de timer in op 30 minuten en de temperatuur op 95 °C.
- Bevestig en druk op **OK**.
- Is de saus klaar, mix dan 10 seconden op snelheid 1. Dien warm op met spaghetti.



Deze tomatensaus kan perfect worden ingevroren. Verkiest u een erg pittige saus, voeg dan nog enkele druppels tabasco toe.





SAUCE BÉCHAMEL

50 cl de lait + 40 g de beurre + 60 g de farine + 1 pincée de muscade + Sel + Poivre

- Mettez le lait, le beurre, la farine, la muscade, le sel et le poivre dans le Soup & co. Faites tourner le robot pendant 30 s en vitesse 1 afin que les ingrédients se mélangent.
- Utilisez le Soup & co en mode manuel. Réglez le timer sur 15 min et la température sur 85 °C. Validez en appuyant sur **OK**. Faites tourner en vitesse 3 pendant toute la cuisson.
- Quand la sauce est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez.

BECHAMELSAUS

50 cl melk + 40 g boter + 60 g bloem + 1 mespuntje nootmuskaat + Zout + Peper

- Doe de melk, de bloem en de boter in de Soup & Co. Voeg een snufje nootmuskaat, zout en peper toe. Laat de keukenrobot 30 seconden draaien op snelheid 1 om de ingrediënten te mengen.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus. Stel de timer in op 15 minuten en de temperatuur op 85 °C. Bevestig door op **OK** te duwen. Laat gedurende de volledige bereidingstijd draaien op snelheid 3.
- Zodra de saus klaar is, hoort u drie biepjes. Dien op.



Pour une sauce aurore, ajoutez 2 c. à s. de concentré de tomate quand la cuisson est achevée et mixez pendant 30 s en V 1. Pour une sauce Mornay, ajoutez 30 g de gruyère râpé en fin de cuisson et mixez pendant 30 s en V 1. Vous pouvez également ajouter un jaune d'œuf. Pour une béchamel au curry, réalisez une béchamel sans muscade. En fin de cuisson, ajoutez 1 c. à c. de curry puis mixez.



Voeg voor een aurorasaus 2 eetlepels tomatenpuree toe aan het einde van het bereidingsproces en mix nog 30 seconden in stand V1. Voor een Mornaysaus (kaassaus) voegt u 30 g geraspte gruyère toe, eveneens aan het einde van het bereidingsproces. Mix ook hier 30 seconden in stand V1. Eventueel kunt u ook een eierdooier toevoegen. Verkiest u een bechamelsaus met kerrie, maak de saus dan zonder nootmuskaat. Voeg aan het einde van het bereidingsproces 1 koffielepel kerrie toe en mix.





LÉGUMES D'HIVER À LA VAPEUR

Servie avec de la semoule, cette recette peut constituer un plat complet pour les végétariens.

150 g de pomme de terre + 150 g de carotte +
150 g de chou vert + 1 c. à c. de graines de moutarde
+ 1 cube de bouillon de volaille + 1 oignon + 5 clous de
girofle + 1 branche d'estragon + Sel + Poivre

- Épluchez les légumes. Épluchez la pomme de terre et la carotte puis coupez-les en dés. Lavez le chou vert et coupez-le en fines lanières. Épluchez l'oignon et piquez-le de clous de girofles. Placez-le avec 50 cl d'eau et le cube bouillon de volaille dans le Soup & Co.
- Placez les carottes, les pommes de terre, les lanières de chou, les graines de moutarde et l'estragon dans le panier vapeur.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme** . Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Laissez cuire 30 min. Quand la préparation est prête, l'appareil émet 3 bips. Versez le contenu du panier dans un plat. Salez, poivrez et parsemez d'estragon.

GESTOOMDE WINTERGROENTEN

Geserveerd met griesmeel kan deze bereiding een volwaardige vegetarische maaltijd vormen.

150 g aardappel + 150 g wortel + 150 g groene kool
+ 1 koffielepel mosterdzaadjes + 1 blokje gevogeltebouillon
+ 1 vi + 5 kruidnagels + 1 takje dragon + Zout + Peper

- Maak de groenten schoon. Schil de aardappel en de wortel en snijd ze in blokjes. Was de groene kool en snijd deze in fijne reepjes. Pel de ui en prik hierop de kruidnagels. Vul de Soup & Co met 50 cl water en het bouillonblokje.
- Verdeel de wortel, de aardappel, de kool, de mosterdzaadjes en de dragon over het stoommandje.
- Druk op de toets P om het **programma** te selecteren. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Laat 30 minuten stomen. Zodra de bereiding klaar is, hoort u drie biepjes. Verdeel de inhoud van het mandje over een schotel. Breng op smaak met zout en peper en bestrooi met dragon.






CURRY D'AGNEAU

100 g de pomme de terre + 100 g de carotte + 100 g de tomate + 1 gousse d'ail + 50 g d'ananas (en conserve) + 400 g d'agneau + 50 g d'oignon + 1 c. à c. de fond de volaille + 1 c. à s. de curry + 10 brins de coriandre + Sel + Poivre


- Épluchez la pomme de terre, la carotte et la tomate puis coupez-les en dés. Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en quatre. Coupez l'ananas en petits dés. Coupez l'agneau en cubes. Épluchez l'oignon et émincez-le.
- Placez 60 cl d'eau, le fond de volaille, le curry, la gousse d'ail, les dés de pomme de terre, de carotte, de tomate et l'ananas dans le Soup & Co. Salez et poivrez légèrement. Mettez l'agneau et l'oignon dans le panier cuisson.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P1**. Réglez le timer sur 35 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Pendant la cuisson, lavez la coriandre, effeuillez-la puis hachez-la. Laissez cuire 35 min. Quand le plat est prêt, l'appareil émet 3 bips. Ajoutez-les herbes ciselées et servez avec du riz.

 Vous pouvez ajouter 5 cl de lait de coco dans la sauce. Si le sucré-salé vous effraie, remplacez l'ananas par de la courgette. Les pommes de terre peuvent être remplacées par des patates douces si vous voulez renforcer le côté exotique du plat.

LAMSCURRY

100 g aardappel + 100 g wortel + 100 g tomaat + 1 knoflookteentje + 50 g ananas (vit blik) + 400 g lamsvlees + 50 g ui + 1 koffielepel gevogeltefond + 1 eetlepel kerriepoeder + 10 takjes koriander + Zout + Peper

- Schil de aardappel, de wortel en de tomaat en snijd ze in blokjes. Pel het knoflookteentje en snijd in vier. Snijd de ananas in kleine blokjes. Snijd het lamsvlees in blokjes. Pel de ui en hak fijn.
- Vul de Soup & Co met de blokjes aardappel, de wortel, de tomaat, de ananas, het knoflook en de kerrie. Giet hierover 60 cl water en de gevogeltefond en voeg een snufje zout en peper toe. Verdeel het lamsvlees en de ui over het kookmandje.
- Druk op de toets P om het **programma P1** te selecteren. Stel de timer in op 35 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Was tijdens het bereidingsproces de koriander, trek de blaadjes van de steeltjes en hak fijn. Zet apart tot de bereiding klaar is. Zodra de curry klaar is, hoort u drie biepjes. Werk af met de gesnipperde kruiden en serveer met rijst.

 U kunt aan de saus 5 cl kokosmelk toevoegen. Bent u geen liefhebber van het combineren van hartige en zoete smaken, vervang de ananas dan door courgette. De aardappels kunt u vervangen door zoete aardappels indien u het exotische van de schotel wilt versterken.





LÉGUMES DE PRINTEMPS

200 g carottes nouvelles + 200 g de haricots plats +
150 g de petits pois écossés + Sel + Poivre

- Épluchez les carottes. Coupez les carottes et les haricots plats en petits morceaux.
- Versez 50 cl d'eau froide dans le Soup & co. Mettez les dés de carotte et les haricots plats dans le panier cuisson.
- Appuyez sur la touche P pour sélectionner le **programme P**. Réglez le timer sur 40 min. Validez le programme en appuyant sur la touche **OK**.
- Après 20 min de cuisson, ajoutez les petits pois. Quand les légumes sont cuits, l'appareil émet trois signaux sonores. Assaisonnez et servez.

VOORJAARSGROENTEN

200 g jonge wortels + 200 g snijbonen + 150 g
doperwtten (gedopt) + Zout + Peper

- Schil de wortels. Snijd de wortels en de bonen in kleine stukjes.
- Giet 50 cl koud water in de Soup & Co. Verdeel de wortels en de snijbonen over het kookmandje.
- Druk op de toets P om het **programma P** te selecteren. Stel de timer in op 40 minuten. Bevestig door op de toets **OK** te drukken.
- Voeg na 20 minuten kooktijd de doperwtten toe. Zodra de groenten klaar zijn, hoort u drie biepjes. Voeg een snufje zout en peper toe.



Consommés froids, ces légumes sont idéals pour réaliser une macédoine à la mayonnaise. Chauds, ils peuvent parfaitement accompagner des grillades s'ils sont assaisonnés de beurre, d'ail et de persil. Vous pouvez aussi réaliser des préparations pour bébé grâce à ce procédé : après avoir fait cuire vos légumes préférés à la vapeur, retirez l'eau de cuisson, déposez vos légumes, ajoutez du lait et mixez selon la consistance souhaitée.



Koud zijn deze groenten ideaal voor een macedoine met mayonaise. Warm zijn ze perfect bij grillbereidingen, breng ze dan op smaak met een beetje boter, knoflook en peterselie. Met dit procedé kunt u ook bereidingen voor de baby maken: stoom uw favoriete groenten, giet het water weg, doe de groenten in de Soup & Co, voeg melk toe en mix tot de gewenste consistentie.






CHOCOLAT CHAUD

Très appréciée des Français, cette boisson se consomme depuis le XVIII^e siècle, Louis XIV en était très friand et l'a fait entrer dans les habitudes de la cour...

150g de chocolat pâtissier + 50cl de lait demi-écrémé

- Coupez le chocolat en petits morceaux.
- Placez le lait et le chocolat dans le Soup & Co.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel et réglez le timer sur 7 min. Sélectionnez 85 °C puis appuyez sur **OK**. Au bout de 2 min, mettez en vitesse maximum et continuez la cuisson.
- Dégustez immédiatement.

 *Vous pouvez diminuer la quantité de chocolat selon votre goût ou utiliser du chocolat à croquer.*

WARME CHOCOLADEMELK

Deze drank gaat terug tot de 17e eeuw. Lodewijk XIV was er dol op en introduceerde de drank aan het hof. Intussen kan niemand er aan weerstaan...

150 g chocolade voor patisserie + 50 cl halfvolle melk

- Breek de chocolade in stukjes.
- Doe de chocolade samen met de melk in de Soup & Co.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus en stel de timer in op 7 min. Stel in op 85 °C en druk op **OK**. Schakel na 2 minuten over op maximale snelheid en laat verder warm worden.
- Serveer onmiddellijk.

 *Verminder eventueel de hoeveelheid chocolade naar eigen smaak of experimenteer met verschillende soorten chocolade.*






COMPOTE POMME, ORANGIE, CANNELLE

Cette compote fleure bon le Maroc et s'inspire des délicieuses salades d'orange très appréciée là-bas. Les épices permettent d'adoucir le petit côté acide des pommes et l'orange lui rajoute goût et couleur!

600 g de pommes + 20 cl de jus d'orange
+ 1/2 c. à c. de cannelle + 20 g de miel liquide

- Épluchez les pommes, ôtez les pépins et coupez-les en morceaux.
- Mettez les morceaux de pomme, le jus d'orange et la cannelle dans le Soup & Co.
- Utilisez le Soup & Co en mode manuel. Réglez le timer sur 20 min et la température sur 100 °C. Validez en appuyant sur la touche **OK**.
- Une fois la cuisson achevée, ajoutez le miel et donnez quelques impulsions avec la touche Pulse. Si vous souhaitez une compote bien lisse, mixez en vitesse 1 pendant 20 à 30 s.


 *Cette compote peut également être réalisée avec des poires. L'important est de choisir des fruits qui tiennent en cuisson. Elle peut être plus au moins mixée, tout dépend de vos goûts! Pendant la cuisson, s'il vous semble que la préparation accroche, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau par le haut de l'appareil, sans arrêter la cuisson.*

APPELCOMPOTE MET SINAASAPPEL EN KANEEL

In deze compote herkennen we de fijne geuren van de Marokkaanse keuken, met overheerlijke salades met sinaasappel. De kruiden verzachten het licht zurige van de appels en de sinaasappel voegt kleur en smaak toe!

600 g appels + 20 cl sinaasappelsap + 1/2 koffielepel
kaneel + 20 g vloeibare honing

- Schil de appels, verwijder de pitjes en snijd ze in blokjes.
- Doe de stukjes appel en het sinaasappelsap in de Soup & Co. Voeg ook de kaneel toe.
- Gebruik de Soup & Co in de manuele modus. Stel de timer in op 20 minuten en de temperatuur op 100 °C. Bevestig door op **OK** te duwen.
- Voeg wanneer de compote klaar is de honing toe en druk enkele keren op de Pulse toets. Verkiest u een gladdere compote, mix dan 20 à 30 seconden op snelheid 1.

 *Deze compote kan ook worden bereid met peren. Het is belangrijk om vruchten te kiezen die tijdens het koken hun stevigheid behouden. Hebt u graag een compote met stukjes, mix dan kort of niet!
Lijkt de bereiding tijdens het koken erg dik te worden, voeg dan langs boven een beetje water toe, zonder het kookproces te stoppen.*





PANNA COTTA AU LEMON CURD

50 cl de crème liquide + 60 g de sucre roux + Le zeste de 1 citron + 3 feuilles de gélatine (6 g) + 300 g de lemon curd

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans un petit bol d'eau froide.
- Mettez la crème liquide, le sucre roux et le zeste de citron dans le Soup & co. Utilisez le Soup & co en mode manuel. Réglez le timer sur 15 min et la température sur 60 °C. Validez en appuyant sur **OK**.
- Une fois la cuisson achevée, essorez la gélatine et ajoutez-la. Mixez pendant 10 s en vitesse 3. Ajoutez 150 g de lemon curd et mixez à nouveau pendant 10 s.
- Versez la préparation dans quatre ramequins et mettez au réfrigérateur pendant au moins 4 h. Au moment de servir, déposez le lemon curd restant sur le dessus des panna cotta.



Vous pouvez ajouter des petits morceaux de meringue ou de sablé breton.

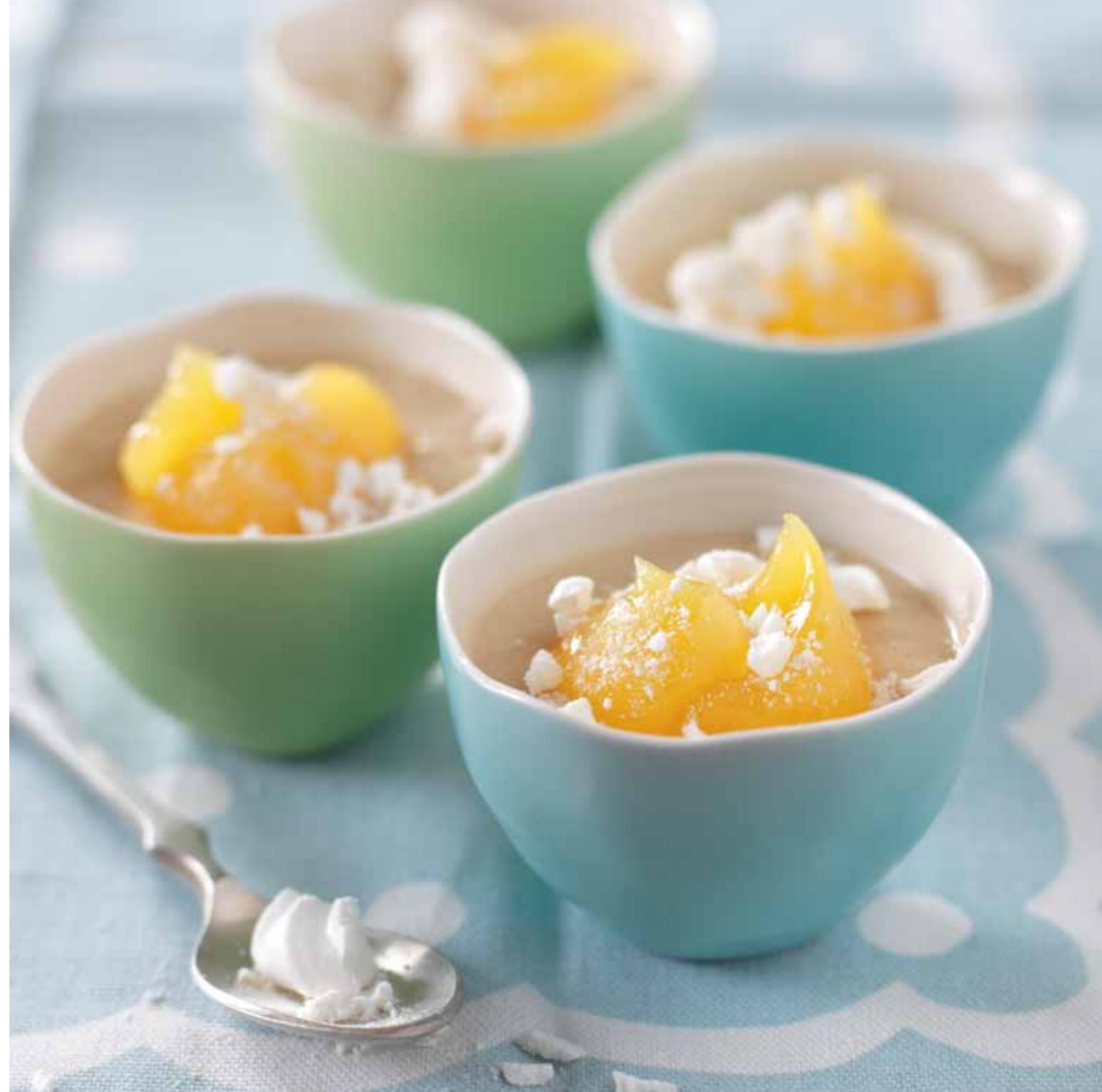
PANNA COTTA MET LEMON CURD

50 cl slagroom + 60 g bruine suiker + De schil van 1 citroen + 3 blaadjes gelatine (6 g) + 300 g lemon curd

- Laat de gelatineblaadjes zwellen in een kommetje met koud water.
- Vul de Soup & Co met de slagroom, de bruine suiker en de citroenschil. Gebruik het toestel in de manuele modus. Stel de timer in op 15 minuten en de temperatuur op 60 °C. Bevestig door op **OK** te duwen.
- Wring aan het einde van het bereidingsproces de gelatine uit en voeg deze toe. Mix 10 seconden op snelheid 3. Voeg 150 g lemon curd toe en mix opnieuw 10 seconden.
- Verdeel de bereiding over vier schaalpjes en laat minstens 4 uur afkoelen in de koelkast. Werk af met de resterende lemon curd.



U kunt kleine stukjes meringue of zandkoekjes toevoegen.





SMOOTHIE FRUITS ROUGES, YAOURT ET CÉRÉALES

Le smoothie est apparu aux États-Unis dans les années 60. Universellement connu et reconnu, il est réalisé à partir de fruits et de produits laitiers. Les céréales lui confèrent un côté croquant et en font un petit-déjeuner idéal pour bien commencer la journée.

125 g de fraises + 2 yaourts brassés froids + 125 g de framboises + 1 c. à c. de miel liquide + 50 g de céréales de type muesli

- Lavez les fraises et équeutez-les.
- Placez les yaourts, les framboises, les fraises et le miel dans le Soup & Co. Mixez le tout à vitesse 2 pendant 30 s puis 2 min à vitesse maximum.
- Versez le smoothie dans des verres et ajoutez les céréales.
- Servez frais et dégustez sans attendre.

W *Si vous préférez un mélange plus liquide, ajoutez un peu de lait froid. Réalisez ce smoothie avec des fruits comme les pêches, les kiwis... L'important est de le faire avec des fruits juteux et des yaourts bien froids.*

SMOOTHIE VAN RODE VRUCHTEN, YOGHURT EN GRANEN

De smoothie ontstond in de jaren '60 in de Verenigde Staten en veroverde van daaruit de wereld. De granen geven de drank op basis van fruit en zuivelproducten een extra dimensie en maken er een ideaal ontbijt van om de dag vol energie te beginnen.

125 g aardbeien + 2 potjes koude roeryoghurt + 125 g frambozen + 1 koffielepel vloeibare honing + 50 g granen, type muesli

- Was de aardbeien en verwijder de steeltjes.
- Vul de Soup & Co met de yoghurt, de frambozen, de aardbeien en de honing. Mix alles 30 seconden op snelheid 2 en vervolgens nog 2 minuten op maximale snelheid.
- Verdeel de smoothie over de glazen en werk af met de granen.
- Dien onmiddellijk en goed fris op.

W *Verkiest u een iets dunnere smoothie, voeg dan een beetje koude melk toe. Wissel af met vruchten als perziken, kiwi's ... Het is vooral belangrijk om sappig fruit en ijskoude yoghurt te gebruiken.*




SOUPE DE MANGUE À L'ORANGE

La mangue est l'un des fruits les plus consommés au monde. Sa chair tendre et sucrée est bien sûr délicieuse, c'est surtout un fruit riche en fibres et en vitamines excellent pour la santé!

900 g de mangues + 30 cl de jus d'orange + 20 g de sucre

- Épluchez les mangues. Coupez-en la moitié grossièrement et l'autre moitié en petits cubes réguliers.
- Placez le jus d'orange, la moitié de mangues coupées grossièrement et le sucre dans le Soup & Co.
- Mixez à vitesse maximum pendant 1 min 30. Placez les mangues coupées en dés dans un saladier et recouvrez-les de la soupe de mangue.
- Servez froid.


 Cette soupe doit absolument être réalisée avec des mangues parfumées et juteuses. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-les par des pêches ou des nectarines. Le sucre peut être remplacé par du miel liquide parfumé.

MANGIOSOEP MET SINAASAPPEL

De mango behoort tot de meest gebruikte vruchten ter wereld. Het vruchtvlees is niet alleen heerlijk zoet en sappig, het zit ook boordevol vezels en vitamines. Een geschenk voor onze gezondheid!

900 g mango + 30 cl sinaasappelsap + 20 g suiker

- Schil de mango's. Snijd de helft in grote stukken en de andere helft in kleine regelmatige blokjes.
- Doe het sinaasappelsap, de grote stukken mango en de suiker in de Soup & Co.
- Mix 1,5 minuut op maximale snelheid. Verdeel de kleine blokjes over kommetjes en dek af met de mangopuree.
- Serveer gekoeld.

 Gebruik voor deze soep enkel goed rijpe en sappige mango's. U herkent ze aan de heerlijke aroma's die ze vrijgeven. Kunt u geen rijpe mango's vinden, vervang ze dan door perziken of nectarines. De suiker kan worden vervangen door geparfumeerde vloeibare honing.






COULIS DE FRAMBOISE FRAMBOZENCOULIS

Ultra-rapide à réaliser, ce coulis accompagne parfaitement la plupart des desserts. Un simple gâteau au chocolat peut alors se transformer en dessert raffiné.

250 g. de framboises fraîches + 20 g. de miel liquide

- Placez les framboises, 15 cl d'eau et le miel dans le Soup & Co.
- Mixez le tout à vitesse maximum pendant 1 min 30.
- Conservez ce coulis au frais si vous ne le dégustez pas immédiatement.

 *Il est important d'utiliser du miel liquide dans cette recette. Les fruits n'ont pas tous la même teneur en eau, il faut donc parfois ajuster la quantité en fonction de la texture désirée. Ce coulis de fruit se congèle très bien.*

Deze snelle coulis is een perfecte aanvulling bij tal van desserts. Een eenvoudige chocoladetaart wordt met deze coulis meteen een bijzonder verfijnd dessert.

250 g. verse frambozen + 20 g. vloeibare honing

- Vul de Soup & Co met de frambozen, de vloeibare honing en 15 cl water.
- Mix alles gedurende 1,5 minuut op maximale snelheid.
- Bewaar deze coulis op een koele plaats indien u hem niet onmiddellijk gebruikt.

 *Het is belangrijk om in dit recept vloeibare honing te gebruiken. Fruit bevat niet altijd dezelfde hoeveelheid sap, daarom moet de hoeveelheid soms worden aangepast aan de gewenste textuur. De vruchtencoulis kan perfect worden ingevroren.*

REMERCIEMENTS DE L'ÉDITEUR

Merci à l'équipe créative du livre, à Adèle Hugot pour ses délicieuses recettes, à Pauline Faivre du groupe SEB Moulinex, ainsi qu'à Evelyne Landemaine et toute son équipe pour nous avoir accompagnés tout le long de la réalisation de cet ouvrage.

Merci à Églantine pour son aide précieuse.

REMERCIEMENTS DE LISSA STREETER

Un grand merci à Julia Borst de nous avoir aidées tout au long de ce projet.

WOORD VAN DANK VAN DE UITGEVER

Ik wil een bijzonder woord van dank richten tot iedereen die heeft bijgedragen tot dit boek: het creatieve team, Adèle Hugot voor haar heerlijke recepten, Evelyne Landemaine, alsook Pauline Faivre en het volledige team van Groupe SEB Moulinex.

Met dank aan Églantine voor haar waardevolle hulp.

WOORD VAN DANK VAN LISSA STREETER

Ik dank in het bijzonder Julia Borst die ons tijdens het volledige project heeft geholpen.

Création des recettes

Adèle Hugot

Directeur de collection

Emmanuel Jirou Najou

Responsable éditoriale

Alice Guget

Assistante éditoriale

Claire Dupuy

Photographies

Rina Nurra

Stylisme

Lissa Streeter

Conception graphique

Soins graphiques

Exécution et photogravure

Nord Compo

Responsable partenariats

Camille Gonnet

camille.gonnet@alain-ducasse.com

Traduction

Lyrco

Recepten

Adèle Hugot

Uitgeversdirecteur

Emmanuel Jirou Najou

Uitgeversverantwoordelijke

Alice Guget

Uitgeversassistente

Claire Dupuy

Foto's

Rina Nurra

Foodstyling

Lissa Streeter

Grafische vormgeving

Soins graphiques

Opmaak en fotografie

Nord Compo

Verantwoordelijke partnerships

Camille Gonnet

camille.gonnet@alain-ducasse.com

Vertaling

Lyrco

Dépôt légal

2nd trimestre 2012

ISBN 978-2-84123-434-9

Copyright Lec. 2012

Les Éditions Culinaires

84, avenue Victor Cresson

92130 Issy-les-Moulineaux

www.cookboutic.fr

Wettelijk depot

2^e kwartaal 2012

ISBN 978-2-84123-434-9

Copyright Lec. 2012

Les Éditions Culinaires

84, avenue Victor Cresson

92130 Issy-les-Moulineaux

www.cookboutic.fr