

NATALIA RONCARI

100 SOUPES *estivales*

ORIGINALES

DÉSALTÉRANTES

ANTI-ÂGE

SAVEURS,
BIENFAITS
& PLAISIR

MINÉRALISANTES

TONIFIANTES



*L'été
dans votre
assiette!*

Table des matières

Introduction	5	Soupe froide de tomates confites aux pignons de pin et pesto de basilic.....	38
Soupes estivales pour la santé et le moral.....	6	Soupe froide tomates-cerises, à la crème balsamique ..	39
Concombre : la star des recettes estivales	9	Floralie de tomates sur gaspacho de concombre & perles marines.....	40
Soupe froide concombre-avocat et graines.....	9	Soupe de tomates confites au basilic et sa tapenade aux anchois	40
Gaspacho concombre-avocat-graines de lin-son d'avoine	10	Gaspacho pas comme les autres.....	41
Soupe froide aux légumes d'été	11	Gaspacho tomate-fraises à la crème balsamique	41
Soupe froide au kéfir	12	Courgette : alliée fraîcheur, minceur et beauté de l'été .	42
Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre	13	Soupe froide de courgettes, brocoli, roquette	43
Gaspacho de concombre, burrata, oignon rouge mariné.....	14	Soupe froide de courgettes persillées, filet de maquereau au naturel	44
Gaspacho de concombre, kiwi, estragon et Skyr.....	15	Gaspacho jaune aux groseilles	44
Gaspacho de concombre aux petits pois, menthe, kéfir et « crumble » de pain de seigle aux graines	15	Soupe de courgettes aux lentilles corail	46
Gaspacho de concombre, aneth et sa quenelle de rillettes de maquereaux	16	Asperge : détox et minceur.....	47
Smoothie bowl confort intestinal	16	Crème d'asperges blanches au parmesan	48
Soupe froide désaltérante, vasodilatatrice et super digeste !.....	17	Velouté d'asperges ultra crémeux et ses garnitures	49
Gaspacho vert aux quenelles de rillettes de maquereau	17	Crème d'asperges anti-gaspi	49
Radis : transit et microbiote	18	Velouté d'asperges au foie gras, œuf mollet.....	50
Crème de fanes de radis sa fraîcheur des fanes marinées	19	Minestrone d'été aux asperges et lentilles béluga	51
Soupe légère aux radis et navets nouveaux et leurs fanes.....	19	Artichaut. Légume-médecin : foie, cœur, artères et intestins.....	52
Soupe froide de fanes de radis au quinoa, petits pains au son et aux herbes	20	Crème d'artichauts et sa tartine au bleu	52
Soupe désaltérante au kéfir, radis et l'œuf.....	21	Déclinaison autour de l'artichaut, ou chaud-froid pour le foie.....	53
Kéfir de lait maison.....	21	Endive : microbiote en bonne santé et le foie en forme .	54
Betterave : pour la circulation, le foie, le transit et le cœur	23	Crémeux d'endives à la scandinave	54
Betteravier aux feuilles de betterave nouvelle	24	Crème d'endives et topinambour à la bière et au curcuma	55
Soupe froide à la betterave (à la russe)	25	Velouté d'endives aux carottes, à l'orange et aux épices douces	56
Gaspacho betterave-myrrille au gingembre et au Haddock fumé	25	Soupes multilégumes -maxi vertus	57
Gaspacho de betterave aux rillettes de hareng fumé .	26	Velouté de vert de poireau, mâche, champignons et pointe de sarrasin.....	57
Crème de betterave-myrrilles, au hareng fumé. Pointe de raifort	27	Crème de brocolis cru-cuit	58
Chou-fleur : pour le foie et la mémoire	29	Velouté vert, rocher persil-pistache	59
Gaspacho de chou-fleur au vin doux et aux fleurs d'été	29	Velouté pois cassés-brocoli, graines	59
Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs.....	30	Gaspacho poireaux-haricots verts et sa tartine au pesto de vert de poireaux	60
Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau, huile parfumée.....	31	Velouté vert poireaux-cresson-champignons	60
Crème de chou-fleur à la sauge	32	Green soupe, œuf mollet : 100 % lutéine	61
Melon et pastèque : déshydratants et nourrissants	33	Soupe légère 100 % crucifères.....	62
Gaspacho de melon au Muscat et magret fumé : fraîcheur estivale & bienfaits santé.....	34	Crème de fanes et sa fraîcheur des fanes marinées	64
Gaspacho de melon, pickles de melon au café et crème de chèvre frais	34	Minestrone d'été.....	65
Gaspacho de pastèque aux fraises et brochette de Lomo	35	Soupe de légumes au quinoa rouge	65
Gaspacho de pastèque et tomates, façon Bloody Mary, glaçons au basilic, huile aux herbes.....	36	Fraîcheur jaune aux épices douces.....	66
Tomate : pour la peau, le cœur et les artères	37	Soupe froide à l'ail et aux amandes – l'élégance rafraîchissante de l'«aio blanco» revisité	66
		Gaspacho de quetsches à la portugaise	67
		Soupes minceurs	70
		Soupe au chou « brûle-graisse »	70
		Délicieux détox aux orties, au chou frisé et à la spiruline	72
		Soupe aux choux, spéciale minceur	74
		Soupe à l'asiatique aux shiitakes et au konjac	75

Nages en mer reminéralisantes et tonifiantes	76
Nage de truite à la citronnelle et aux légumes nouveaux	77
Nage de crustacés au safran	78
Bouillon de fruits de mer aux petits légumes	79
Consommé parfumé de langoustines aux petits légumes	79
Chaudrée de la mer	80
Soupe de moules aux petits légumes en deux versions	80
Soupes-desserts antioxydantes	82
Nage parfumée mélisse-verveine aux fruits d'hiver et au miel de lavande	82
Soupe de fruits rouges au vin rouge et petits suisses glacés	83
Une soupe riche en couleurs et en tanins ! Le vin rouge et la crème de cassis, réduits dans un peu de sucre stévia, développent des saveurs riches et prononcées.	83
Quetsches en nage de Pineau rouge épicé	84
Soupe glacée de fruits rouges spéciale « jambes légères »	85
Soupe glacée d'abricots, romarin et huile d'olive	86
Gaspacho d'ananas aux fruits rouges	86
Nage vanillée de rhubarbe à l'hibiscus, fraises et graines de Nigelle	87
Soupe de fraises au basilic	88
Soupe glacée de fruits rouges, granola maison express ..	88
Gaspacho melon-abricot au porto blanc	89
Soupe de chocolat aux noix et framboises	89
Soupe de kéfir aux fruits rouges et graines de chia	90
Smoothie bowl au son d'avoine et fruits rouges	91
Coupe de fruits rouges façon sangria	91
Conclusion	93
Index alphabétique.....	94

Introduction

Quand les températures s'envolent, que l'appétit se fait plus discret et que le corps réclame fraîcheur et vitalité, rien ne vaut une bonne soupe d'été. Oubliez les soupes ternes ou monotones : ici, place à la couleur, aux textures variées, aux parfums ensoleillés et aux vrais bienfaits pour la santé.

Dans cet ouvrage, nous avons réuni **100 recettes estivales** aussi **créatives que savoureuses**, pensées pour allier **plaisir gourmand et nutrition intelligente**. Car oui, même en été — et peut-être surtout — notre organisme a besoin d'être chouchouté !

Les soupes froides sont une solution simple, naturelle et efficace pour :

- **S'hydrater intelligemment**, grâce à des aliments riches en eau et en micronutriments,
- **Se reminéraliser naturellement**, en compensant les pertes dues à la chaleur et à la transpiration,
- **Se protéger des effets du soleil et de la chaleur**, en soutenant le microbiote et les défenses antioxydantes,
- **Tonifier la circulation sanguine**, en misant sur des ingrédients vasodilatateurs et bienfaisants.

Ces quatre objectifs sont au cœur de ce livre : ils guident le choix des ingrédients, la conception des recettes et l'équilibre de chaque composition.

Au fil des pages, vous découvrirez :


- des **gaspachos revisités**, onctueux, croquants ou fruités,
- des **veloutés glacés** riches en fibres, en vitamines et en antioxydants,
- des **bouillons parfumés**, reminéralisants et digestes,
- des **nages iodées ou desserts-soupes**, aussi belles à regarder qu'efficaces pour la peau, la circulation ou le moral.

Bien plus que de simples entrées, les soupes d'été peuvent être **des repas complets, des collations revitalisantes**, voire **des douceurs régénérantes**. Servies en apéritif élégant, en déjeuner léger ou en dessert fruité, elles deviennent une façon ludique et bienfaisante de prendre soin de soi... sans jamais renoncer au plaisir.

Que vous soyez en quête de recettes **minceur, détox, anti-inflammatoires**, ou tout simplement de **nouvelles idées gourmandes**, ce livre est votre allié pour traverser l'été en pleine forme, avec légèreté... et le sourire en prime.



Soupes estivales pour la santé et le moral

 Pourquoi consommer des soupes froides en été ?

Trois principaux bienfaits :


1. S'hydrater intelligemment

En effet, en été et surtout pendant la période de grosses chaleurs, l'organisme a besoin de plus d'eau. La soupe est un excellent moyen pour se désaltérer de façon utile.


On privilégiera les aliments riches en eau :

2. Se reminéraliser naturellement


Avec la sueur, en périodes de fortes chaleurs l'organisme perd les électrolytes (minéraux comme le magnésium, le calcium, le sodium et le potassium) mais aussi le zinc, le fer et le cuivre.


 Conséquences possibles si non compensés :


- ✓ Crampes, fatigue musculaire
- ✓ Troubles du rythme cardiaque
- ✓ Baisse de tension
- ✓ Irritabilité, maux de tête
- ✓ Baisse de performance physique et mentale
- ✓ Problèmes digestifs si le magnésium et le potassium sont trop bas


 Pour compenser :


- ✓ **Eaux minérales adaptées** (Hépar pour le magnésium, Vichy Célestins pour le sodium, Contrex ou Quézac pour le calcium/potassium)
- ✓ **Soupes, jus de légumes, smoothies salés** : parfaits après une sudation
- ✓ **Boissons de réhydratation maison** : eau + citron + miel + pincée de sel marin + un peu de jus de fruit
- ✓ **Aliments riches en électrolytes** :


 **Bouillons maison** : riches en sodium, potassium et minéraux – parfaits en cas de déshydratation.


 **Poissons salés** (hareng, saumon fumé) : sodium, iode, potassium – bons pour la thyroïde et les nerfs.


 **Avocat** : très riche en potassium et magnésium – soutient le cœur et la récupération musculaire.

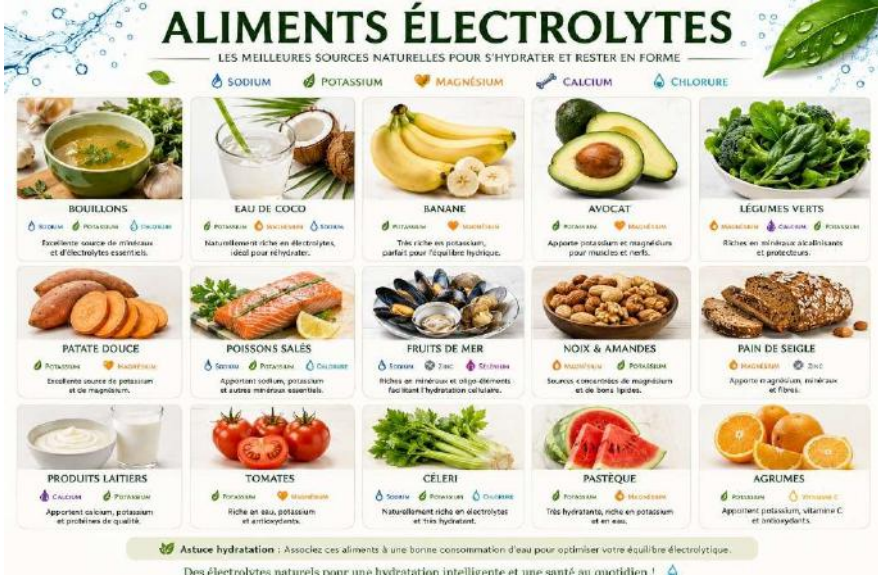
 **Pain de seigle** : fibres + minéraux – améliore digestion et absorption.

 **Sauce soja/miso** : recharge en sodium + probiotiques (version fermentée).

 **Fruits de mer** : zinc, iode, magnésium – renforcent immunité et énergie.

 **Noix, graines, amandes** : magnésium, calcium, potassium – bon pour les nerfs et les muscles.

 **Produits laitiers fermentés** : calcium + probiotiques – facilitent l'absorption des minéraux.



ALIMENTS ÉLECTROLYTES
LES MEILLEURES SOURCES NATURELLES POUR S'HYDRATER ET RESTER EN FORME

SODIUM	POTASSIUM	MAGNÉSIMUM	CALCIUM	CHLORURE
BOUILLONS Excellente source de minéraux et d'électrolytes essentiels.	EAU DE COCO Naturellement riche en électrolytes, idéal pour réhydrater.	BANANE Très riche en potassium, parfait pour l'équilibre hydrique.	AVOCAT Apporte potassium et magnésium pour les muscles et les nerfs.	LÉGUMES VERTS Riches en minéraux alcalinisants et protéiques.
PATATE DOUCE Excellente source de potassium et de magnésium.	POISSONS SALÉS Apportent sodium, potassium et autres minéraux essentiels.	FRUITS DE MER Riches en minéraux et oligo-éléments, facilitant l'hydratation cellulaire.	NOIX & AMANDES Sources concentrées de magnésium et de bons lipides.	PAIN DE SEIGLE Apporte magnésium, minéraux et fibres.
PRODUITS LAITIERS Apportent calcium, potassium et protéines de qualité.	TOMATES Riche en eau, potassium et antioxydants.	CÉLÉRI Naturellement riche en électrolytes et très hydratant.	PASTÈQUE Très hydratante, riche en potassium et en eau.	AGRUMES Apportent potassium, vitamine C et antioxydants.

Astuce hydratation : Associez ces aliments à une bonne consommation d'eau pour optimiser votre équilibre électrolytique.
Des électrolytes naturels pour une hydratation intelligente et une santé au quotidien !

3. Se protéger (des effets de la chaleur)

Les fortes températures, l'exposition aux UV et le stress thermique affaiblissent notre **système digestif** et perturbent l'équilibre de notre **microbiote intestinal**. Pour limiter les désordres digestifs et préserver l'immunité, il est essentiel d'adopter une alimentation ciblée.

🌱 Soutenir le microbiote

La chaleur favorise la **déshydratation** et entraîne souvent des changements alimentaires (moins de fibres, plus d'aliments sucrés ou glacés), ce qui fragilise la flore intestinale. Conséquences : digestion ralentie, transit perturbé, défenses immunitaires en baisse.

✅ Que faire ?

Consommez des probiotiques naturels, issus de produits fermentés maison (yaourts fermentés 12 à 24 h, kéfir, légumes lactofermentés...), plus riches en bonnes bactéries que les versions industrielles.

Ajoutez des fibres prébiotiques à vos repas : elles nourrissent les bonnes bactéries. Les meilleures sources d'**inuline naturelle** : topinambour, endive, ail, oignon, poireaux, salsifis...

1 probiotique par jour

Pour apporter de bonnes bactéries à votre microbiote

- 1 verre de kéfir (150 à 200 ml)
- 1 yaourt nature avec ferments vivants
- 2 à 3 c. à soupe de choucroute crue (non pasteurisée)
- Légumes lactofermentés (cornichons, carottes, betteraves, etc.)
- Fromages affinés au lait cru (bleu, roquefort, camembert...)
- Miso non chauffé (1 c. à café dans une soupe tiède)
- Olives fermentées
- Lait ribot, lait fermenté

Variez les aliments probiotiques plusieurs fois par semaine.

1 prébiotique par jour

Pour nourrir les bonnes bactéries de votre microbiote

- Ail
- Oignon
- Poireau
- Artichaut
- Asperges
- Topinambour
- Banane peu mûre
- Son d'avoine
- Orge

Consommez des prébiotiques chaque jour : fibres, fruits, légumes et céréales complètes.

Les aliments les plus riches en POLYPHÉNOLS

(100 g pour les fruits, légumes et boissons, 2 g pour les épices)

Catégorie	Aliment	Quantité (mg)
FRUITS	Cassis	500 mg
	Mûre, myrtille	200 mg
	Noix	154 mg
	Raisin noir	100 mg
	Pomme	90 mg
LÉGUMES	Pissenlit	300 mg
	Artichaut	260 mg
	Chou rouge	160 mg
	Avocat	152 mg
	Brocoli	139 mg
ÉPICES & HERBES	Girofle	320 mg
	Cannelle	200 mg
	Menthe séchée	150 mg
	Basilic séché	90 mg
	Romarin	70 mg
BOISSONS & PLAISIRS	Café	320 mg
	Chocolat noir	180 mg
	Vin rouge	100 mg
	Thé vert	300 mg
	Thé noir	200 mg

Les polyphénols sont de puissants antioxydants naturels. Ils protègent nos cellules du stress oxydatif et contribuent à prévenir de nombreuses maladies.

🛡️ Renforcer les défenses antioxydantes

Nos cellules, notamment celles de la **peau**, de la **rétine** et du **cerveau**, sont particulièrement vulnérables face aux radicaux libres générés par les UV et la chaleur.

✅ Que faire ?

Misez sur les **polyphénols** (fruits rouges et noirs, légumes à feuilles vertes, herbes aromatiques, épices) : ils protègent les tissus contre le stress oxydatif.

Faites le plein de **caroténoïdes** (bêta-carotène, lycopène, lutéine) présents dans les carottes, tomates, épinards, roquette, mangue, abricot... Ces pigments naturels sont de véritables filtres internes contre les UV et renforcent également les neurones et la vision.

💡 **Bon à savoir** : pour avoir une protection cellulaire efficace, il est recommandé de consommer au moins 100 mg de polyphénols par jour.

🐟 Pensez aussi aux **caroténoïdes marins** comme l'**astaxanthine** (présente dans les fruits de mer, en particulier le saumon sauvage, la crevette et le krill) : un puissant allié anti-âge, reconnu pour ses effets protecteurs sur la peau et les cellules nerveuses.

Les aliments les plus riches en caroténoïdes pour 100 g d'aliment

Caroténoïde	Aliments les plus riches (pour 100 g)				Principaux bienfaits
Bêta-carotène 2 500 µg	Patate douce 10 500 µg	Carottes vapeur 8 500 µg	Carottes crues 8 200 µg	Épinard cuit 7 200 µg	Antioxydant puissant. Contribue à la santé de la peau, de la vision et du système immunitaire.
Bêta-carotène 2 500 µg	Patate 2 740 µg	Mangue 1 810 µg	Abricot 1 050 µg	Melons cantaloup 450 µg	Transformé en vitamine A par l'organisme. Soutient la vision, la croissance et la peau.
Lutéine 12 mg	Chou kale, frisé cru 115 mg	Piscicult 113 mg	Épinard 111 mg	Vari de blanchi 111 mg	Protège la rétine et la macula. Aide à prévenir le déclin associatif maculaire liée à l'âge.
Lycopène 30 mg	Tomates séchées 40 mg	Coque de tomate 28 mg	Sauce tomate 14 mg	Tomate 4 mg	Antioxydant puissant. Soutient le statut cardiovasculaire et procure une sensation de fraîcheur et de vitalité.
Astaxanthine	Crevette	Salmon	Crabe	Languette	Antioxydant très puissant. Aide à réduire l'inflammation, protège les cellules et soutient la santé de la peau et des yeux.

Les épices généralement consommées (ARJ) peuvent aussi être d'apport en polyphénols. Sources : INRAE, ANSES, USDA.

4. **Tonifier** (les vaisseaux pour améliorer la circulation sanguine)

Les **vasodilatateurs** sont des substances qui **élargissent les vaisseaux sanguins**, ce qui **améliore la circulation, réduit la pression artérielle** et **soulage le cœur**.

En consommant des aliments vasodilatateurs, on aide à prévenir la fatigue, les jambes lourdes, la rétention d'eau et les maux de tête, en favorisant une meilleure circulation sanguine.

Les meilleurs vasodilatateurs naturels dans l'alimentation

→ Ces aliments améliorent la circulation sanguine, réduisent la tension artérielle et soutiennent le cœur, grâce à leur action sur l'oxyde nitrique, les oméga-3 ou les antioxydants.

Ail cru

Allicine → stimule l'oxyde nitrique → dilate les vaisseaux + effet hypotenseur.

Betterave

Riche en nitrates → convertis en oxyde nitrique → augmente le flux sanguin.

Agrumes (orange, citron, pamplemousse)

Vitamine C + flavonoïdes (hespéridine) → protègent l'endothélium, favorisent la vasodilatation.

Cacao noir (≥70%)

Flavonoïdes → augmentent l'oxyde nitrique + souplesse des artères.

Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)

Oméga-3 → fluidifient le sang, réduisent l'inflammation, améliorent la dilatation artérielle.

Fruits rouges (myrtille, framboise, mûre)

Anthocyanes → antioxydants puissants → stimulent la vasodilatation et protègent les vaisseaux.

Piment (capsaïcine)

Active les récepteurs vasculaires → dilatation des artères, effet thermique.

Avocat et noix, amandes, graines (lin, tournesol, sésame)

Riches en arginine → acide aminé précurseur de l'oxyde nitrique + bons lipides.

Thé vert

Catéchines → boostent l'oxyde nitrique + action anti-inflammatoire sur les vaisseaux.

Curcuma

Curcumine → anti-inflammatoire endothélial, stimule la souplesse vasculaire.

Mécanisme principal :

l'oxyde nitrique (NO)

La plupart de ces aliments agissent en **augmentant la production d'oxyde nitrique**, une molécule clé sécrétée par l'endothélium (paroi interne des vaisseaux) qui :

- ✓ Détend les muscles lisses vasculaires
- ✓ Élargit le diamètre des vaisseaux
- ✓ Réduit la pression artérielle
- ✓ Favorise une meilleure oxygénation

Les vasodilatateurs naturels



Concombre : la star des recettes estivales

Le concombre est un excellent allié contre les jambes lourdes, grâce à plusieurs de ses qualités nutritionnelles :

- **Riche en eau (environ 95 %)**, il favorise l'hydratation de l'organisme et aide à éliminer les toxines, ce qui réduit la rétention d'eau responsable des sensations de jambes lourdes.
- **La peau du concombre** contient une grande concentration d'antioxydants, notamment des flavonoïdes, de la vitamine C et du bêta-carotènes, qui protègent les vaisseaux sanguins du stress oxydatif et renforcent la paroi veineuse.
- **Le potassium**, présent en bonne quantité, aide à réguler l'équilibre hydrique et à limiter la rétention d'eau.
- La peau du concombre renferme une bonne quantité de **catéchines** : puissants antioxydants et contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2 et de l'ostéoporose.¹



Concombre
12 kcal / 100 g | Fibres : 0,8 g

- Antioxydants**
Catéchines, flavénoles, peroxydase
 - Aident à limiter le stress oxydatif
 - Soutiennent la santé cardiovasculaire
- Allié minceur**
 - Très riche en eau (= 96 %)
 - Favorise la satiété
 - Faible densité calorique
- Os et articulations**
Vitamine K1
 - Contribue à la santé osseuse
 - Soutient la minéralisation
- Reins et drainage**
 - Effet diurétique léger
 - Favorise l'élimination rénale
 - Contribue à l'équilibre hydrique
- Vieillesse en bonne santé**
Contient de la fisétine, un polyphénol prometteur
 - Soutient les fonctions cognitives
 - Potentiel neuroprotecteur étudié

3 erreurs à ne pas commettre en mangeant le concombre :

1. faire dégorger le concombre, sinon, une partie de ses nutriments va partir dans l'eau de dégorgeement...
2. épilucher le concombre : la majorité de nutriments utiles et d'antioxydants sont concentrés dans la peau
3. ne pas épépiner : les pépins de concombre sont très difficilement digestes et peuvent provoquer les désagrèments intestinaux.

Soupe froide concombre-avocat et graines

Ultra-fraîche, rassasiant et riche en bons nutriments, cette soupe est idéale pour un déjeuner léger, un dîner detox ou une collation estivale saine.

Cette soupe ultra-fraîche combine des **ingrédients hydratants, rassasiants et riches en nutriments**, idéale pour nourrir le corps tout en légèreté.

- 🥒 **Le concombre**, riche en eau et en minéraux, hydrate en profondeur et aide à éliminer les toxines.

- 🥑 **L'avocat** apporte des **acides gras mono-insaturés**, bons pour le cœur, et une texture veloutée naturellement rassasiant.
- 🔥 **L'ail** et **l'aneth** ont des propriétés antioxydantes, digestives et légèrement antiseptiques, utiles en période de chaleur.



Astuce en +

- ✓ Consommez l'ail de préférence cru.
- ✓ La chaleur détruit une grande partie de l'alicine, son principal agent thérapeutique.

¹ <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/concombre/les-atouts-sante-du-concombre>

- 🍷 **Le Skyr ou fromage blanc** offre des protéines légères, favorisant la satiété sans alourdir.
- 🌱 **Les graines (lin, courge, tournesol)** sont riches en **oméga-3, fibres et minéraux**, soutenant le transit et le bon fonctionnement du microbiote.
- 🍷 Servie froide, cette soupe apaise le corps sans provoquer de choc thermique, et convient aussi bien à un **repas léger** qu'à une **pause nutritive**.

🍷 Ingrédients de base (pour 2 à 3 personnes)

- 🍷 1 concombre
- 🍷 1 avocat mûr
- 🍷 3 c. à soupe de Skyr ou fromage blanc
- 🍷 4-5 radis pour le croquant
- 🍷 2 c. à soupe de mélange de graines (lin, courge, tournesol...)

- 🍷 100 ml d'eau ou de bouillon de légumes froid
- 🍷 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 🍷 2 gousses d'ail
- 🍷 Aneth, sel, poivre

👉 **Préparation** : mixer concombre, avocat, Skyr et ail. Ajouter l'eau, le vinaigre, l'aneth, rectifier l'assaisonnement. Décorer avec radis en lamelles et les graines.



👉 Variantes gourmandes et nutritionnelles

+ Version plus riche

Œufs de caille : très concentrés en vitamines B (surtout B12), D et sélénium → effet anti-âge et protecteur immunitaire.

Fromage Edam râpé : très riche en vitamine K2 → os solides, artères souples et dents saines.

🐟 Version marine iodée

Saumon ou thon fumé + œufs de saumon → véritables concentrés d'**Oméga-3, vitamine D, B12, phosphore, sélénium** et

vitamine E.

Parfaite pour le **cœur**, les **neurones**, les **hormones** et le **vieillessement cellulaire**.



🎯 En résumé

Une soupe **rafraîchissante, reminéralisante** et **hautement nutritive**, modulable à volonté selon les besoins (vitalité, densité nutritionnelle, effet coupe-faim ou effet beauté). Parfaite en cas de chaleur, de fatigue ou de besoin de légèreté.



Gaspacho concombre-avocat-graines de lin-son d'avoine

Rafraîchissante et rassasiant en été, cette petite soupe soyeuse est désaltérante et digestive.

Le concombre est dans le TOP 5 des aliments les plus riches en eau.

L'ail frais est un excellent veinotonique. Ce condiment contient de l'ajoène, un actif qui agit sur la fluidité sanguine, stimule la circulation et soulage les sensations de jambes lourdes. Les graines de lin et le son d'avoine améliorent le transit en évacuant les toxines et les graisses.

Attention, les graines de lin moulues s'oxydent rapidement, il vaut mieux les garder au frais et dans un endroit sombre.

Pour 2-3 personnes :

- 🍷 400 ml de kéfir
- 🍷 ou 2 yaourts « multibiotiques » avec 100 ml d'eau gazeuse
- 🍷 ½ concombre
- 🍷 2 gousses d'ail
- 🍷 1 c. à café de miso non pasteurisé (facultatif)

- 🍷 1 c. à soupe de son d'avoine
- 🍷 1 poignée de persil
- 🍷 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 🍷 2 c. à café de graines de lin moulues

👉 Mixer les ingrédients et ajouter les graines de lin et un filet d'huile d'olive avant de servir.

Soupe froide aux légumes d'été

Quand la chaleur s'installe, l'appétit se fait souvent plus discret et l'on a tendance à se tourner presque exclusivement vers les crudités.

Pourtant, consommés en grande quantité, les légumes crus ne sont pas toujours les plus faciles à digérer et peuvent provoquer ballonnements ou inconfort intestinal chez certaines personnes.

Je vous propose aujourd'hui une soupe froide complète, légère et particulièrement rassasiante.

Inspirée des soupes froides traditionnelles d'Europe de l'Est, elle associe des légumes cuits à la vapeur, des protéines et du kéfir ou du lait ribot, riches en ferments bénéfiques pour le microbiote.

J'ai ajouté une portion de légumineuses pour profiter de leurs fibres et augmenter la teneur en protéines maigres.

Une façon délicieuse de s'hydrater, de se nourrir et de prendre soin de sa digestion, même pendant les journées les plus chaudes.

Kéfir ou Lait ribot : duel nutritionnel

Kéfir ou lait ribot : le match des laits fermentés

Si je devais choisir entre le kéfir et le lait ribot, ma préférence irait sans hésiter au kéfir.

Ces deux boissons fermentées présentent de nombreux atouts nutritionnels, mais le kéfir se distingue par une richesse nutritionnelle et microbiologique exceptionnelle.

Des nutriments plus abondants

À quantité égale, le kéfir apporte davantage de : calcium ; phosphore ; potassium ; magnésium ; vitamines du groupe B, notamment les vitamines B2 et B12.

Autant de nutriments essentiels au métabolisme énergétique, à la santé osseuse et au bon fonctionnement du système nerveux.

La vitamine K2 : un trésor méconnu

L'un des principaux avantages du kéfir est sa teneur en vitamine K2, un nutriment encore trop peu connu.

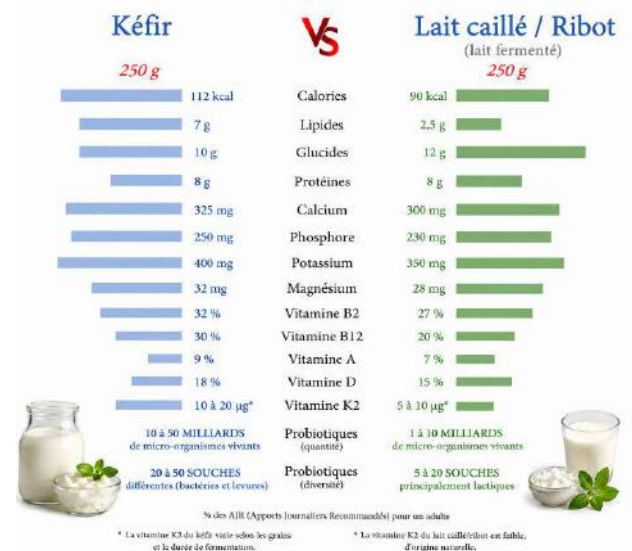
Cette vitamine joue un rôle clé dans :

- ✓ la fixation du calcium dans les os et les dents ;
- ✓ la prévention de la déminéralisation osseuse ;
- ✓ le maintien de la santé cardiovasculaire en limitant les dépôts de calcium dans les artères.

Des recherches récentes suggèrent également qu'elle pourrait contribuer à la protection des fonctions cognitives et participer à la prévention du déclin cérébral lié à l'âge.

Mon verdict de nutritionniste

Le lait ribot reste une excellente boisson fermentée, légère, digeste et riche en calcium. Mais lorsqu'il s'agit de soutenir durablement le microbiote et de bénéficier d'un apport maximal en ferments vivants, le kéfir



Un véritable concentré de probiotiques

Mais la véritable force du kéfir réside dans sa richesse en micro-organismes vivants.

Par rapport au lait ribot, il contient en moyenne :

- jusqu'à 5 fois plus de micro-organismes vivants ;
- jusqu'à 5 fois plus de souches probiotiques différentes ;
- une association unique de bactéries lactiques et de levures bénéfiques.

Cette diversité microbienne favorise un microbiote plus riche et plus résilient, avec des effets positifs sur : ✓ la digestion ; ✓ l'immunité ; ✓ la tolérance au lactose ; ✓ la santé intestinale ; ✓ le bien-être général.

remporte clairement le match.

Pour 6-8 personnes ou 2-3 repas

Légumes (coupés en petits dés) cuits à la vapeur :

- 🍅 2 carottes
- 🍅 1 grosse aubergine
- 🍅 1 grosse courgette
- 🍅 4 navets

Cuisson à l'Omnisciseur dans le panier vapeur : 30 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini. 400 ml d'eau bouillante au fond de la cocotte. Inversion à mi-cuisson.

Attendre 15 min avant d'ouvrir la cocotte.

Aliments crus coupés en petits dés :

- 🍅 1 concombre
- 🍅 4 œufs durs
- 🍅 4 tranches de jambon de dinde ou de poulet
- 🍅 150 g de petits pois (en conserve)
- 🍅 150 g de haricots noirs ou rouges en conserve



Pour la soupe :

- 👉 Mélanger les aliments crus et cuits et ajouter 2-3 c. à soupe de ce mélange dans les assiettes creuses
- 👉 et verser dans les assiettes 2-3 fois leur volume de kéfir ou de lait ribot
- 👉 Ajouter des aromates ciselés et les épices : ciboulette, persil, cerfeuil, sel aux herbes, poivre
- 👉 Mélanger et servir bien frais.
- 👉 Avec le restant des légumes vous pouvez faire une salade type macédoine en ajoutant de la crème fraîche mélangée au yaourt.



Soupe froide au kéfir

🍷 Le kéfir de lait : un probiotique ancestral aux multiples bienfaits

Originaire d'Europe de l'Est et d'Asie du Sud, le kéfir de lait est une boisson fermentée légèrement pétillante, à la texture crémeuse et acidulée, proche du yaourt à boire. Son nom vient du mot turc *keyif*, qui signifie « se sentir bien ».

Riche en **probiotiques** (plus de 30 souches de bactéries et levures), notamment le **Lactobacillus kefir**, il agit puissamment sur la flore

intestinale : il aide à combattre les bactéries pathogènes (Salmonelle, E. coli, Helicobacter pylori) et soulage de nombreux troubles digestifs (diarrhée, côlon irritable, ulcères...).

Il est aussi une excellente source de **calcium, vitamines D et K2**, bénéfiques pour la santé osseuse, en particulier chez les personnes âgées ou les femmes ménopausées, contribuant à réduire significativement le risque de fractures.

Pour 2 personnes :

- 🍅 2 tranches de rôti de dinde
- 🍅 2 œufs durs
- 🍅 1 petite courgette
- 🍅 ½ radis blanc (Daikon)
- 🍅 ½ concombre
- 🍅 200 ml de kéfir (ou 2 yaourts bifidus)
- 🍅 ½ l d'eau pétillante
- 🍅 Ciboulette, cerfeuil, radis
- 👉 Découper le filet de dinde en petits morceaux
- 👉 Râper le radis blanc, le blanc d'œuf et disposer le tout au fond de l'assiette creuse
- 👉 Mélanger le kéfir et l'eau pétillante, saler, poivrer et verser le tout sur le mélange précédent
- 👉 Disposer le jaune d'œuf au milieu
- 👉 Ajouter le concombre et la courgette râpés
- 👉 Décorer avec la ciboulette et le cerfeuil

Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre



Soupe fraîche anti-canicule – Vitalité, hydratation et légèreté

Quand la chaleur s'installe, et plus encore en période de canicule, notre corps peine à réguler sa température. Les réactions biochimiques nécessaires au bon fonctionnement de nos organes génèrent naturellement de la chaleur.

Mais lorsque l'air ambiant devient trop chaud, les échanges thermiques s'effondrent : l'organisme surchauffe, se déshydrate, s'épuise.

Résultat : fatigue, jambes lourdes, troubles digestifs, irritabilité, troubles du sommeil...

Cette petite soupe crue, à la texture mousseuse et à la fraîcheur acidulée, est un véritable concentré de fraîcheur estivale. Hydratante, reminéralisante,

calmante et digestive, elle soutient l'organisme de plusieurs façons.

🌿 Une hydratation en profondeur, reminéralisante

Concombre : gorgé d'eau (96 %), il hydrate, draine les toxines, et fournit une petite part de minéraux essentiels (calcium, potassium, zinc, iode...).

Kiwi : un concentré d'oligoéléments (20 % des apports journaliers en cuivre, phosphore, sélénium...), allié à une richesse en fibres solubles.

Eau gazeuse Vichy Célestins : extrêmement minéralisée (3 325 mg/L), elle optimise l'équilibre électrolytique et soutient la fonction digestive.

🧘 Elle apaise le système nerveux et calme les tensions

Le kiwi, champion de la vitamine C, soutient l'énergie cellulaire et atténue la réponse au stress. Il contient également du **tryptophane**, précurseur de la sérotonine, qui favorise la détente et le sommeil.

Les vitamines du groupe B, abondantes dans le kiwi et le concombre, nourrissent le système nerveux et aident à maintenir l'équilibre émotionnel.

💧 Elle lutte contre la rétention d'eau et les jambes lourdes

L'association **eau + fibres + potassium** stimule une diurèse douce et naturelle.

Le gingembre et l'ail, veinotoniques puissants, dynamisent la circulation, en particulier dans les zones sensibles à la gravité comme les jambes.

🍷 Elle facilite la digestion, même par fortes chaleurs

L'ail cru purifie le microbiote intestinal grâce à ses effets antibactériens.

Le kiwi, prébiotique naturel, nourrit les bonnes bactéries, tout en favorisant la digestion des protéines.

Le gingembre tonifie l'estomac, limite les fermentations et accélère le transit.

Le concombre, lorsqu'il est bien mixé ou épépiné, devient parfaitement digeste.

Le persil, lui, stimule les sécrétions gastriques et apaise les ballonnements.

Pour 2 personnes

- 🍅 1 concombre
- 🍅 2-3 kiwis
- 🍅 1 tomate verte
- 🍷 ½ l d'eau pétillante (Vichy Célestins)
- 🍷 2 cm de gingembre frais râpé
- 🍷 1 poignée de persil
- 🍷 1 c. à soupe de ciboulette
- 🍷 1 c. à café de graines de Nigelle

- 👉 Mixer les légumes, les herbes et le kiwi avec l'ail et le gingembre.
- 👉 Saler, poivrer et ajouter de l'eau pétillante jusqu'à la consistance de gaspacho souhaitée.
- 👉 Décorer avec quelques dés de concombre, une tranche de kiwi et les graines de Nigelle.

Gaspacho de concombre, burrata, oignon rouge mariné



La soupe digne des grands chefs, mais facile à faire.

Savez-vous que c'est dans la peau du concombre que se concentrent ses plus puissants nutriments anti-âge ?

Souvent négligée ou pelée par réflexe, la peau du concombre est pourtant un véritable concentré d'actifs protecteurs pour la santé et la jeunesse cellulaire

:

• **La lutéine**, un pigment de la famille des caroténoïdes, agit comme un antioxydant majeur. Elle protège les yeux du stress oxydatif, ralentit le vieillissement de la rétine et contribue à la prévention de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

- **La fisétine**, un flavonoïde très étudié pour ses effets sur la longévité, soutient la mémoire, combat l'inflammation chronique et agit comme un sénolytique naturel, c'est-à-dire qu'elle aide à éliminer les cellules « usées » qui accélèrent le vieillissement des tissus.



- **La vitamine C**, indispensable à la synthèse du collagène, protège les cellules de la peau du vieillissement prématuré, stimule l'immunité et renforce les petits vaisseaux capillaires pour éviter les rougeurs et la couperose.

👉 **À condition que le concombre soit bio**, ou soigneusement lavé, mieux vaut donc **le consommer avec sa peau** pour bénéficier pleinement de ses vertus antioxydantes, anti-inflammatoires et protectrices.

personnes :

- 🍅 1 concombre BIO
- 🍅 1 burrata
- 🍅 1 poignée de persil
- 🍅 ½ oignon rouge
- 🍅 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 🍅 200 ml de Rozana
- 🍅 Jus d'un citron vert
- 🍅 1 gousse d'ail dégermée
- 🍅 Fleur de sel
- 🍅 Poivre blanc

Pour 2

- 👉 Éminer l'oignon rouge et plonger les rondelles dans le vinaigre de cidre et laisser mariner 10-15 min
- 👉 Mixer le concombre avec le persil et la Rozana (ajuster la quantité d'eau pour obtenir une consistance de gazpacho)
- 👉 Presser l'ail et ajouter le jus de citron, la fleur de sel et le poivre blanc
- 👉 Verser le gazpacho dans une assiette creuse et poser ½ burrata dessus
- 👉 Répartir quelques rondelles d'oignon autour et décorer avec les brins de cerfeuil
- 👉 Une pincée de poivre blanc fraîchement moulu et un petit filet d'huile d'olive sur l'ensemble



Variations autour du concombre

🥒 Le concombre, star de l'été pour s'hydrater intelligemment

En période de canicule, l'organisme souffre : perte de minéraux, troubles digestifs, flore intestinale perturbée... Pour compenser ces déséquilibres, misez sur des **recettes fraîches, digestes et riches en nutriments protecteurs**, comme ces trois gaspachos à base de concombre.

🌿 Gaspacho concombre, kiwi, estragon

💧 **Hydratant et stimulant digestif**

Le **kiwi** contient de la vitamine C et une enzyme naturelle (actinidine) qui aide à digérer les protéines.

Le **citron vert** stimule les sucs gastriques, alcalinise et draine.

L'**estragon** est digestif, diurétique, vermifuge et booste l'appétit.

🌊 Gaspacho au kéfir, petits pois et crumble de seigle

🌿 **Équilibre du microbiote garanti**

Le **kéfir** et le **vinaigre de cidre** (non pasteurisé) apportent des probiotiques et soutiennent la barrière intestinale.

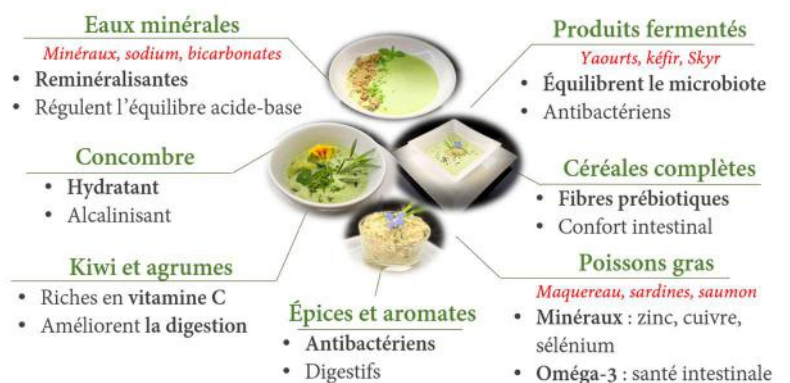
Les **fibres des petits pois** nourrissent les bonnes bactéries.

Le **pain de seigle** améliore la diversité microbienne.

La **menthe** calme les spasmes, réduit ballonnements et gastrites.

💡 Astuce : le concombre est très hydratant mais pauvre en minéraux. Pour compenser, ajoutez à vos soupes froides une eau riche en électrolytes (type **Rozana** ou **Vichy Célestins**).

Gaspachos, meilleurs remparts contre la canicule



🌊 Gaspacho concombre & rillettes de maquereau

👉 **Riche en minéraux et en oméga-3**

Le **maquereau** (ou autres poissons gras) apporte zinc, sélénium, calcium et oméga-3, essentiels à la santé intestinale.

L'**aneth**, diurétique et digestive, aide à métaboliser les graisses.



Gaspacho de concombre, kiwi, estragon et Skyr Gaspacho de concombre aux petits pois, menthe, kéfir et « crumble » de pain de seigle aux graines

Riche en fibres, à l'Index glycémique plus bas que le pain blanc, le pain de seigle est idéal pour la satiété et le transit.

🌿 S'il est au **levain**, il est **plus digeste**, car le levain dégrade en partie les anti-nutriments (comme l'acide phytique) et améliore l'assimilation des minéraux.

Pour 3-4 personnes :

- 🍅 1 concombre, 1 poignée de menthe fraîche
- 🍅 150 g de petits pois cuits ou en conserve
- 🍅 200 ml de kéfir nature
- 🍅 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 🍅 1 tranche de pain de seigle complet
- 🍅 Fleur de sel, Poivre blanc

- 👉 Épipiner le concombre et le mixer avec les autres ingrédients
- 👉 Émietter le pain de seigle, saler, poivrer et faire griller les miettes quelques minutes à la poêle ou au four
- À L'Omnisciseur : sur le couvercle retourné, la grille position haute, Haut maxi 5-6 min, en mélangeant toutes les deux minutes
- 👉 Répartir le « crumble » dans les assiettes et décorer avec les petits pois

Gaspacho de concombre, aneth et sa quenelle de rillettes de maquereaux



Le maquereau est un des poissons les plus riches en Oméga-3 et moins pollué par les métaux lourds. Il s'accorde à merveille avec l'aneth, aux saveurs subtilement anisées.

Pour 3-4 personnes :

- 🍅 1 concombre
- 🍅 1 boîte de maquereaux au naturel
- 🍅 2 yaourts probiotiques + 200 ml de Rozana-
- 🍅 Jus d'un citron
- 🍅 1 poignée d'aneth et 1 échalote, fleur de sel, poivre

- 👉 Mixer les maquereaux avec l'aneth, l'échalote et 1 c. à soupe de yaourt
- 👉 Épépiner le concombre et le mixer avec le restant des yaourts, l'eau gazeuse si nécessaire et le sel
- 👉 Servir avec 1 quenelle de rillettes (formée avec 2 cuillères à soupe) et une pincée de sésame (noir ou doré)

Smoothie bowl confort intestinal



Voici un mode d'emploi pour un smoothie bowl réellement efficace et utile pour la santé :

👉 **Base probiotique + prébiotique** : yaourt au bifidus, kéfir ou lait fermenté, associés à banane, avocat ou oignon frais pour nourrir votre microbiote. Astuce : ajoutez 1 c. à café de miso pour booster les probiotiques naturellement et remplacer le sel.

👉 **Fibres + bons glucides** : flocons ou son d'avoine, graines (chia, lin...) et noix pour un transit régulier, une bonne satiété et un



meilleur équilibre glycémique.

👉 **Antioxydants variés** :

- Vitamine C (kiwi, agrumes),
- Flavonoïdes (fruits rouges, jus de grenade ou myrtille),
- Caroténoïdes (roquette, mâche, épinards).

Hydratation intelligente : choisissez votre eau minérale en fonction de vos besoins : magnésium (Rozana), calcium (Hépar), potassium (Quézac).

Pour 2 personnes

- 🍅 👉 250 ml de kéfir
- 🍅 250 ml d'eau gazeuse, riche en calcium
- 🍅 1 poignée de fanes de radis
- 🍅 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 🍅 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 🍅 1/2 concombre
- 🍅 4-5 radis
- 🍅 1 c. à soupe de son d'avoine
- 🍅 1 c. à café de miso blanc non pasteurisé
- 🍅 1 c. à soupe de graines de chia
- 👉 Mixer les épinards et les fanes avec le son d'avoine, le lait fermenté et le miso
- 👉 Ajouter les graines de chia et laisser gonfler 15-20 min
- 👉 Râper finement le concombre et les radis et les mélanger avec le smoothie
- 👉 Parsemer le smoothie de graines de Nigelle (ou de sésame) et de ciboulette ciselée
- 👉 Déposer une c. à soupe de Skyr ou de crème fraîche



Soupe froide désaltérante, vasodilatatrice et super digeste !

😊 Pourquoi cette soupe est excellente pour le microbiote en période de chaleur :

🥒 1. Rafraîchissante et hydratante

Le concombre est très riche en eau (plus de 95 %), ce qui aide à maintenir une bonne hydratation, essentielle pour le fonctionnement du microbiote. Il contient aussi des fibres douces qui nourrissent les bonnes bactéries intestinales.

🌿 2. Riche en prébiotiques naturels

L'oignon blanc et **l'ail** contiennent de l'inuline, une fibre prébiotique qui nourrit spécifiquement les bifidobactéries bénéfiques de l'intestin.

Le cresson apporte des fibres, des antioxydants, et des composés soufrés aux effets détoxifiants et protecteurs pour la muqueuse intestinale.

🥛 3. Source de probiotiques vivants

Le kéfir maison, fermenté naturellement, regorge de probiotiques (lactobacilles, levures bénéfiques) qui renforcent la diversité du microbiote et favorisent l'équilibre intestinal.

Le miso non pasteurisé est également une bombe de ferments lactiques vivants, favorables à la digestion et à l'immunité.

🌿 4. Anti-inflammatoire & vasodilatatrice

Les composés soufrés de l'ail, de l'oignon et du cresson ont un effet **vasodilatateur**, améliorant la circulation et aidant le corps à mieux réguler sa température.

Pour 2 personnes :

- 🥒 1 Concombre
 - 🥒 1 Oignon blanc + le vert
 - 🥒 1 poignée de cresson 🌿
 - 🥒 150 ml de kéfir maison
 - 🥒 1 c. à soupe de miso (non pasteurisé)
 - 🥒 1 gousse d'ail
 - 🥒 1 c. à soupe de graines de sésame
 - 🥒 2 c. à soupe de crème fraîche
- 👉 Mixer le tout et ajouter la crème fraîche et les graines avant de servir



Gaspacho vert aux quenelles de rillettes de maquereau

La recette rafraîchissante et reminéralisante idéale en cas de canicule

📌 Pourquoi c'est une super idée en période de forte chaleur ?

Lorsqu'il fait très chaud, notre corps peut perdre jusqu'à **2,5 à 3 litres d'eau par jour**, même sans exposition directe au soleil. Avec la sueur s'évaporent :

✓ **minéraux électrolytiques : potassium, sodium, magnésium, calcium.**

- ✓ le zinc
- ✓ la vitamine C
- ✓ les vitamines B1, B2, B6



Or, une simple déshydratation ou carence peut entraîner fatigue, maux de tête, troubles digestifs et crampes musculaires.

👉 L'alimentation est donc notre **meilleure alliée** pour compenser ces pertes **de façon naturelle**.

🥄 Un gaspacho reminéralisant spécial canicule

Riche en eau, en fibres et en micronutriments, cette soupe froide est un concentré de fraîcheur, d'antioxydants

et de minéraux essentiels.

✔ Une portion de ce gaspacho vous apporte (valeurs approximatives par portion) :

Potassium : 30% des AJR (grâce à l'avocat, la tomate, le bouillon, le concombre)

Magnésium : 20 % des AJR (avocat, mâche, kiwi, concombre)

Sodium : 13% des AJR (sel naturel du bouillon + poisson)

Calcium : 10 % des AJR (mâche, kiwi, Skyr)

Zinc : 8% des AJR (grâce au maquereau)

Vitamine C : 75% des AJR (contenue dans le kiwi, la tomate et la mâche)



Pour 2 personnes

Gaspacho, mixer les aliments :

- 🍎 1 avocat
- 🍎 1 kiwi
- 🍎 1 tomate verte
- 🍎 ½ concombre
- 🍎 1 poignée de mâche
- 🍎 150 ml de bouillon de légumes (maison de préférence)

Rillettes de maquereaux au basilic :

- 👉 Mixer 2 filets de maquereau au naturel, 1 échalote, 1 poignée de basilic + 1 c. à soupe de Skyr ou fromage blanc
- 👉 Avant de servir, former les quenelles à l'aide de deux cuillères et les placer dans l'assiette

Radis : transit et microbiote



Le **radis** est un excellent légume à intégrer dans l'alimentation estivale, notamment en période de **canicule**.

1. Très hydratant et faible en calories

Composé à plus de **95 % d'eau**,

2. Détoxifiant et drainant

Riche en **soufre** et en **composés glucosinolates**, le radis stimule le **foie** et soutient l'élimination des toxines.

Il est aussi **légèrement diurétique**, aidant à

réduire la rétention d'eau, fréquente avec la chaleur.

3. Bon pour la digestion

Il stimule les sucs digestifs, soulage les ballonnements et **aide à mieux digérer** les repas d'été parfois plus sucrés ou plus acides. Modeste en teneur en micronutriments, la peau de radis renferme un peu d'anthocyanes.

Les fanes de radis par contre regorgent d'antioxydants (bêta-carotène, lutéine...), de vitamines K, C, B9, de calcium et de nitrates.

N'hésitez pas à les intégrer dans vos recettes estivales ;



Crème de fanes de radis sa fraîcheur des fanes marinées

Crème de fanes pour 4 personnes :

- 1 botte de navets nouveaux bio (ou non traités)
- 1 botte de radis bio (ou non traités)
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon
- Thym, laurier
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- Bouillon de légumes bio
- Porter à l'ébullition 700 ml de bouillon de légumes
- Couper les fanes, l'oignon et quelques petits navets et ajouter le tout dans le bouillon
- Faire cuire à feu très doux ou à 95°C 35-40 min

Cuisson : 40 min Haut et bas maxi 20 min, puis mini

- À la fin de la cuisson retirer les aromates et mixer le tout avec les jeunes pousses d'épinards
- Servir avec quelques fines tranches de radis et 1 c. à café de fanes marinées. Décorer avec les graines de sésame.

Fanes marinées : mixer le tout et conserver dans un pot au frigo.

- 1 grosse poignée de fanes (navet, radis)
- 1 c. à soupe de vinaigre de framboise (maison)
- 1 c. à soupe d'huile de noisettes grillées
- 1 pincée de fleur de sel



Soupe légère aux radis et navets nouveaux et leurs fanes

Pour 4 personnes :

- 4 navets nouveaux
- 10 radis + fanes d'1/2 botte de radis
- Verts d'1 poireau et de 2 cotes de blette
- 2 branches de chou kale

- 1 poignée de cresson
- 1 oignon + 2 gousses d'ail
- Thym, romarin, sauge, laurier
- Couper les radis, les navet, les côtes de blette, le vert de poireau, l'oignon et l'ail et faire cuire le tout avec les aromates 30 min à feu très doux dans 500 ml d'eau avec 1 cube de bouillon de légumes

Cuisson à l'Omnicuiseur : 40 min, Haut et Bas maxi 20 min, puis mini

- À la fin de la cuisson, ajouter les verts de blette, de chou kale et le cresson, mélanger et laisser la cocotte fermée au moins 15 minutes
- Servir avec une c. à soupe de crème fraîche ou mixer et ajouter 1 œufs de caille cuit et de la ciboulette ciselée





Soupe froide de fanes de radis au quinoa, petits pains au son et aux herbes

Les fanes de radis en soupe froide et les radis râpés en tartinade saumonée... Simple, léger et économique. En cuisson combiné, petits pains aux sons et aux graines, riches en fibres (vous pouvez remplacer les sons par les flocons d'avoine mixés)

Soupe froide pour 3-4 personnes :

- 🍅 2 belles poignées de fanes de radis
- 🍅 1 botte de radis
- 🍅 1 courgette + 1 oignon nouveau
- 🍅 1 c. à soupe de quinoa rincé (pour donner de la consistance)
- 🍅 400 ml de bouillon de légumes

- 👉 Émincer l'oignon et les courgettes, ajouter les fanes et le quinoa et verser dessus le bouillon de légumes
- 👉 Ajouter les aromates : laurier, thym, romarin

Pour 2 petits pains :

- 🍅 3 c. à soupe de son d'avoine + 1 c. à soupe de son de blé (ou les flocons d'avoine mixés)
- 🍅 1 œuf
- 🍅 2 c. à soupe bombées de Skyr ou de fromage blanc
- 🍅 1 c. à soupe de mélange d'herbes déshydratées
- 🍅 1 c. à café de levure chimique
- 🍅 Sel aux herbes
- 🍅 1 c. à soupe d'huile

- 👉 Mixer tous les ingrédients pour obtenir une pâte pas trop compacte (sinon, ajoutez un peu d'eau ou de lait)
- 👉 Parsemer de graines et placer les ramequins sur la grille position haute
- 📖 Cuisson à l'Omnisciseur : 40 min, Haut maxi 15 min, puis mini, Bas maxi 20 min, puis mini. Inversion à mi-cuisson. Glisser une feuille de papier alu sur le couvercle pour éviter de griller le dessus.
- 💡 **ASTUCE** ; il se peut que le bas des petits pains ne soient pas bien cuits, retournez-les et les faites dorer sur la grille position haute sans couvercle 2-3 min, Haut mini + 2-3 min, Haut maxi
- 👉 Refroidir la soupe, y ajouter 2 c. à soupe de crème fraîche et ou du fromage de chèvre frais et mixer
- 👉 Découper les petits pains dans la longueur et les faire griller 3-4 minutes pour les servir avec la tartinade de radis saumonée.



Tartinade de radis :

- 👉 Mixer les radis avec 1-2 petites tranches de saumon fumé, ajouter 1 c. à soupe de Skyr ou de crème fraîche, 1 c. à soupe d'aneth ciselé et bien mélanger le tout.

Cuisson classique :

- 🔥 Faire cuire les légumes dans le bouillon à feu très doux 15-20 min ou 15 min au Thermomix 95°C/sens inverse
- 🔥 Cuisson des petits pains : 20-25 min à 180°C

