



B.P. 74 62930 WIMEREUX
Site : enfanceledanger.free.fr
e-mail : enfanceledanger@hotmail.com

du 20 au 29 mars 2009

«10 jours **SANS ECRANS**»
(TÉLÉ, ORDINATEUR, JEUX VIDEOS)

POUR VOIR AUTREMENT

460 ENFANTS DE WIMEREUX RELÈVENT LE DÉFI



LES TROIS MEILLEURES

RECETTES DU CONCOURS DE SOUPES



LA SOUPE DU CHEF

Pour 4 personnes

2 poivrons rouges

4 tomates fraîches et une petite boîte de tomates

2 gousses d'ail

1 gros oignon

2 pommes de terre

1 demi-cuillère à café de curcuma

1 bouillon de boeuf

1 sucre

sel - poivre

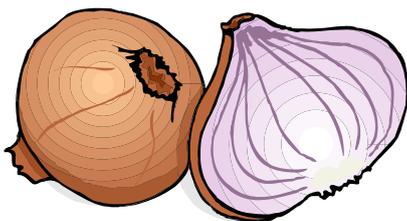
1 cuillère à café de paprika

1 pincée de piment

huile d'olive et 20 gr de beurre

Eplucher les légumes, faire revenir, avec la matière grasse, l'oignon coupé en morceaux avec l'ail,

Ajouter les légumes, le bouillon de bœuf, le sucre, les épices, faire cuire pendant 40 mn.



Recette de Nadine BLOQUET



VELOUTE DE POIVRONADE

6 carottes + 1 boîte de tomates pelées
6 poivrons rouges
150 grs de riz
4 blancs de poireaux
4 oignons
2 litres d'eau environ

Persil ou basilic
10 cuillères à café de fond de veau Maggi
20 cl de crème fraîche
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 pointe de couteau de poivre de Cayenne

Couper en 4 morceaux les poivrons pour enlever les bandes blanches et les grains.

Les laver et ensuite les couper en petits morceaux.

Peler les carottes et les oignons puis couper les couper en petits morceaux. Laver les blancs de poireaux et les couper également en petits morceaux.

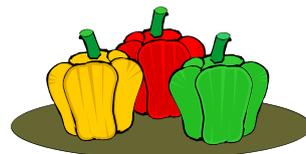
Dans un récipient, mettre verser l'huile d'olive, ajouter les oignons les faire fondre jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les poivrons les faire cuire pendant 10 minutes, puis ajouter les carottes et les poireaux les laisser cuire également pendant 10 minutes en mélangeant bien l'ensemble des légumes.

Verser l'eau dans le récipient, ajouter le fond de veau, le contenu de la boîte de tomates pelées et le riz.

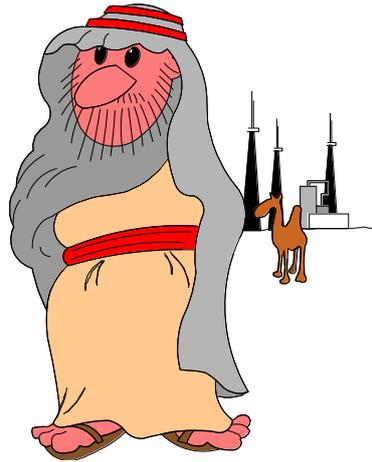
Saupoudrer avec la pointe du couteau le poivre de Cayenne, porter à ébullition pendant 45 minutes.

Ensuite mixer le tout (si quelques peaux de poivrons résistent, passer au chinois).

Dans l'assiette déposer sur ce velouté 1 petite cuillère à café de crème fraîche entourée de persil ou de basilic haché.



Recette de Thérèse DUCRO



SOUPE MAROCAINE

2 CUISSES DE POULET
1 GROS OIGNON
2 GOUSSES D'AIL
1 BOUQUET DE PERSIL
2 BRANCHES DE CÉLERI
2 POIVRONS

DU VÉRMICELLE
SEL - POIVRE
PIMENT
2 CUILLÈRES D'HUILE

FAIRE REVENIR LES CUISSES DE POULET, QUAND ELLES SONT BIEN DORÉES LES RETIRER ET LES METTRE À REFROIDIR.

EPLUCHER L'OIGNON ET LES GOUSSES D'AIL, LES FAIRE DORER, AJOUTER LE BOUQUET DE PERSIL, LES 2 BRANCHES DE CÉLERI APRÈS LES AVOIR LAVÉS ET COUPÉS GROSSIÈREMENT AINSI QUE LES DEUX POIVRONS.

ENLEVER LA PEAU ET LES OS DES CUISSES DE POULET, LES AJOUTER AUX LÉGUMES, RECOUVRIR D'EAU ET LAISSER CUIRE ENVIRON 25 MINUTES, PASSER LE TOUT AU MIXER APRÈS AVOIR AJOUTÉ LE SEL ET LE POIVRE.

AVANT DE SERVIR, FAIRE CHAUFFER LA SOUPE AJOUTER LE VÉRMICELLE ET EN FIN DE CUISSON UNE POINTE DE COUTEAU DE PIMENT (POUR CEUX QUI AIMENT)



RECETTE D'ODETTE CULEMBOURG