

LIVRET DE RECETTES DE SOUPES

SOUP RECIPES BOOKLET

Suppe Rezepte Buch

LIBRERIA DI RICETTE DI ZUPPE



CONCOURS 2018 

2018 COMPETITION 

2018 WETTBEWERB 

CONCORSO 2018 

Soupe de fruits rouges CM1-CM2

Pour 1 litre de soupe

Ingrédients :

- 500g de fraises
- 300g de framboises
- 100g de sucre en poudre
- 30cl d'eau
- Quelques groseilles
- Quelques feuilles de menthe

Recette :

1. Rincer les fraises et les framboises et les découper en morceaux.
2. Mettre les fruits dans le mixeur et ajouter l'eau et le sucre. Mixer le tout.
3. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
4. Déposer quelques groseilles et feuilles de menthe pour décorer.
5. Servir frais.
6. Bon appétit !



Rote fruchtsuppe CM1-CM2

Für 1 Liter Suppe

Zutaten:

- 500 g Erdbeeren
300g Himbeeren 100 g Puderzucker
30cl Wasser Einige Johannisbeeren
ein paar Minzblätter

Rezept:

1. Erdbeeren und Himbeeren abspülen und in Stücke schneiden.
2. Die Früchte in den Mixer geben und Wasser und Zucker hinzufügen. Mische alles.
3. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank stehen lassen.
4. Geben Sie ein paar Johannisbeeren und Minzblätter zum Dekorieren hinzu.
5. Frisch servieren.
6. Guten Appetit!

Red fruit soup CM1-CM2

For 1 liter of soup

Ingredients:

- 500g strawberries
300g raspberries
100g of powdered sugar
30cl of water
Some currants
A few mint leaves

Recipe:

1. Rinse strawberries and raspberries and cut into pieces.
2. Put the fruit in the blender and add the water and sugar. Mix everything.
3. Let stand in the refrigerator for at least 2 hours.
4. Add a few currants and mint leaves to decorate.
5. Serve fresh.
6. Enjoy your meal!

Minestra di frutta rossa CM1-CM2

Per 1 litro di zuppa

Ingredienti:

- 500g di fragole
300 g di lamponi
100 g di zucchero a velo
30cl di acqua
Alcuni ribes
Qualche foglia di menta

Ricetta:

1. Risciacquare fragole e lamponi e tagliarli a pezzi.
2. Metti la frutta nel frullatore e aggiungi l'acqua e lo zucchero. Mescola tutto.
3. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 2 ore.
4. Aggiungi alcuni ribes e foglie di menta per decorare.
5. Servire fresco.
6. Buon appetito!

La J.A.J.A.N.E.T, soupe de la pause méridienne

Pour 1 litre de soupe

Ingrédients :

- 500g de fraises
- 2 bananes
- 1 gousse de vanille
- 50 g de chocolat à cuire
- 20g de sucre glace
- 100g de pépites de chocolat

Recette :

- Laver les fraises
- Réserver quelques fraises pour la décoration
- Enlever la queue des fraises restantes
- Couper les fruits en petits morceaux et les mixer
- Fendre la gousse de vanille sur la longueur et gratter l'intérieur à l'aide d'un couteau.
- Ajouter la vanille au mélange de fruits.
- Verser dans un récipient et mettre au frais
- Faire fondre le chocolat au four à micro-ondes 30 secondes
- Tremper les fraises réservées dans le chocolat fondu et mettre au frais
-

Au moment de servir :

- Saupoudrer la soupe de sucre glace et disposer quelques pépites de chocolat
- Poser les fraises chocolatées

J.A.J.A.N.E.T, soup of the meridian break

For 1 liter of soup

Ingredients:

- 500g strawberries
- 2 bananas
- 1 vanilla pod
- 50 g of chocolate to cook
- 20g of icing sugar
- 100g of chocolate chips

Recipe:

- Wash the strawberries
 - Reserve some strawberries for decoration
 - Remove the tail of the remaining strawberries
 - Cut the fruit into small pieces and mix
 - Slice the vanilla pod along the length and scratch the inside with a knife.
 - Add vanilla to the fruit mixture.
 - Pour into a container and refrigerate
 - Melt the chocolate in the microwave 30 seconds
 - Dip the reserved strawberries into the melted chocolate and chill
- When serving:
- Sprinkle the soup with icing sugar and arrange some chocolate chips
 - Lay the chocolate strawberries



J.A.J.A.N.E.T, Suppe der Meridian-Pause

Für 1 Liter Suppe

Zutaten:

500g Erdbeeren
2 Bananen
1 Vanilleschote
50 g Schokolade zum Kochen
20 g Puderzucker
100g Schokoladenstückchen

Rezept:

- Wasche die Erdbeeren
- Reservieren Sie einige Erdbeeren zur Dekoration*
- Entfernen Sie den Schwanz der restlichen Erdbeeren
- Die Früchte in kleine Stücke schneiden und mischen
- Schneiden Sie die Vanilleschote entlang der Länge und kratzen Sie die Innenseite mit einem Messer.
- Fügen Sie Vanille zur Fruchtmischung hinzu.
- In einen Behälter gießen und kühlen
- Die Schokolade 30 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen lassen
- Dip die reservierten Erdbeeren in die geschmolzene Schokolade und chillen
-
- Beim Servieren:
 - bestreuen Sie die Suppe mit Puderzucker und arrangieren Sie einige Schokoladensplitter
 - Legen Sie die Schokolade Erdbeeren

J.A.J.A.N.E.T, zuppa dell'interruzione meridiana

Per 1 litro di zuppa

Ingredienti:

500g di fragole
2 banane
1 baccello di vaniglia
50 g di cioccolato per cucinare
20 g di zucchero a velo
100 g di gocce di cioccolato

Ricetta:

- Lavare le fragole
- Prenota alcune fragole per la decorazione
- Rimuovere la coda delle restanti fragole
- Tagliare il frutto a pezzetti e mescolare
- Affetta il baccello di vaniglia per tutta la lunghezza e gratta l'interno con un coltello.
- Aggiungi la vaniglia alla miscela di frutta.
- Versare in un contenitore e conservare in frigorifero
- Sciogli il cioccolato nel microonde 30 secondi
- Immergere le fragole riservate nel cioccolato fuso e raffreddare

Al momento di servire:

- Cospargere la zuppa con lo zucchero a velo e disporre delle gocce di cioccolato
- Adagiare le fragole al cioccolato.



Recette de la soupe des CM2 de Pluri'l

Pour 1 litre de soupe :

Ingrédients :

3 betteraves cuites et pelées.
500 g de fraises
20 feuilles de basilic frais
1 yaourt grec nature.
Sel, poivre.

Recette :

1. Lavez les fraises avec la queue, ôtez la queue et coupez-les en morceaux.
2. Coupez les betteraves en morceaux.
3. Ajoutez le yaourt, le basilic, salez, poivrez.
4. Servir frais

Pluri'l CM2 Suppenrezept

Für 1 Liter Suppe:

Zutaten:

3 gekochte und geschälte Rüben.
500 g Erdbeeren
20 frische Basilikumblätter
1 griechischer Joghurt Natur.
Salz und Pfeffer

Rezept:

1. Die Erdbeeren mit dem Schwanz waschen, den Schwanz entfernen und in Stücke schneiden.
2. Schneiden Sie die Rüben in Stücke.
3. Fügen Sie Joghurt, Basilikum, Salz, Pfeffer hinzu.
4. Frisch servieren.

Pluri'l CM2 soup recipe

For 1 liter of soup:

Ingredients:

3 cooked and peeled beets.
500 g strawberries
20 fresh basil leaves
1 Greek yogurt nature.
Salt pepper.

Recipe:

1. Wash the strawberries with the tail, remove the tail and cut into pieces.
2. Cut the beets into pieces.
3. Add yogurt, basil, salt, pepper.
4. Serve fresh.

Pluri'l CM2 ricetta zuppa

Per 1 litro di zuppa:

Ingredienti:

3 barbabietole cotte e sbucciate.
500 g di fragole
20 foglie di basilico fresco
1 natura di yogurt greco.
Sale e pepe

Ricetta:

1. Lavare le fragole con la coda, togliere la coda e tagliarle a pezzi.
2. Taglia le barbabietole a pezzi.
3. Aggiungi yogurt, basilico, sale, pepe.
4. Servire fresco



Auksta biesu zupa (Lettonie) des CP/CE1

Pour 1 litre de soupe

Ingrédients :

- 1/2 concombre
- 100 g de betteraves cuites
- 1 yaourt à la grecque (plus crémeux)
- 1 grosse tige de ciboule ou 1/2 oignon frais
- Quelques branches d'aneth frais
- 10 g de persil haché
- Sel
- Poivre

Recette :

1. Peler et râper deux grands concombres. S'ils sont bio, juste les laver soigneusement pour conserver les vitamines contenues dans la peau.
2. Râper aussi les betteraves comme pour les concombres.
3. Verser dans un saladier concombres et betteraves ainsi que leurs jus.
4. Ajouter le yaourt
5. Verser 50 g de persil ciselé, ici il est surgelé, mais frais si vous avez c'est encore mieux, enfin ... quelquefois. Puis bien mélanger le tout.
6. Saler au goût, ici avec un peu moins qu'une cuillère à soupe rase c'était bon.
7. Laver et ciseler la moitié d'un bouquet d'aneth frais
8. Laver et ciseler finement 4 grosses tiges de ciboule ou à défaut 3 oignons frais avec les tiges vertes aussi. Mélanger le tout et tenir au frais jusqu'au moment de servir avec quelques rondelles de ciboule ou d'oignon réservés et quelques brins d'aneth.
9. Servir frais

Auksta biesu zupa (Latvia) of the CP / CE1

For 1 liter of soup

Ingredients :

- 1/2 cucumber
- 100 g cooked beets
- 1 Greek yoghurt (more creamy)
- 1 big spring onion or 1/2 fresh onion
- A few branches of fresh dill
- 10 g chopped parsley
- Salt
- Pepper

Recipe :

1. Peel and grate two large cucumbers. If they are organic, just wash them carefully to keep the vitamins in the skin.
2. Grate beets as well as cucumbers.
3. Pour in a salad bowl cucumbers and beets and their juices.
4. Add the yogurt
5. Pour 50 g of chopped parsley, here it is frozen, but fresh if you have it is even better, finally ... sometimes. Then mix well.
6. Salt to taste, here with a little less than a tablespoon shaved it was good.
7. Wash and chop half a bunch of fresh dill
8. Wash and chop finely 4 large stalks of spring onions or failing 3 fresh onions with green stems too. Mix everything together and keep it cool until ready to serve with a few slices of spring onion or reserved onion and a few sprigs of dill.
9. Serve fresh



Auksta biesu zupa (Lettland) der CP / CE1

Für 1 Liter Suppe

Zutaten :

- 1/2 Gurke
- 100 g gekochte Rüben
- 1 griechischer Joghurt (cremiger)
- 1 große Frühlingszwiebel oder 1/2 frische Zwiebel
- Ein paar Zweige frischer Dill
- 10 g gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Rezept :

1. Schälen und raspeln Sie zwei große Gurken. Wenn sie organisch sind, waschen Sie sie sorgfältig, um die Vitamine in der Haut zu halten.
2. Grate Rüben sowie Gurken.
3. Gießen Sie eine Salatschüssel Gurken und Rüben und ihre Säfte.
4. Fügen Sie den Joghurt hinzu
5. Gießen Sie 50 g gehackte Petersilie, hier ist es gefroren, aber frisch, wenn Sie es haben, ist es noch besser, schließlich ... manchmal. Dann gut mischen.
6. Salz nach Geschmack, hier mit etwas weniger als einem Esslöffel rasiert war es gut.
7. Wasche und hacke einen halben Bund frischen Dill
8. 4 große Stiele Frühlingszwiebeln oder 3 frische Zwiebeln mit grünen Stielen waschen und fein hacken. Alles vermischen und kühl halten, bis es mit ein paar Scheiben Frühlingszwiebel oder reservierter Zwiebel und einigen Dillzweigen serviert wird.
9. Serve frisch.

Auksta biesu zupa (Lettonia) del CP / CE1

Per 1 litro di zuppa

Ingredienti :

- 1/2 cetriolo
- 100 g di barbabietole cotte
- 1 yogurt greco (più cremoso)
- 1 cipollina grande o 1/2 cipolla fresca
- Alcuni rami di aneto fresco
- 10 g di prezzemolo tritato
- Sale
- Pepe

Ricetta :

1. Sbucciare e grattugiare due grossi cetrioli. Se sono biologici, lavalvi con cura per mantenere le vitamine nella pelle.
2. Grattugiare le barbabietole e i cetrioli.
3. Versare in un'insalata cetrioli e barbabietole e i loro succhi.
4. Aggiungi lo yogurt
5. Versare 50 g di prezzemolo tritato, qui è congelato, ma fresco se lo avete è ancora meglio, finalmente ... a volte. Quindi mescolare bene.
6. Sale a piacere, qui con un po 'meno di un cucchiaino rasato era buono.
7. Lavare e tritare mezzo mazzo di aneto fresco
8. Lavare e tritare finemente 4 grandi gambi di cipolline o 3 cipolle fresche con steli verdi in mancanza. Mescolare il tutto e mantenerlo fresco fino al momento di servire con qualche fetta di cipollina o cipolle riservate e qualche rametto di aneto.
9. Servire fresco



Gaspacho des CE1 A

Pour 1 litre de soupe

Ingrédients :

- 1 kg de tomates
- 1 petit concombre
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Recette :

A faire la veille

- Eplucher et couper les tomates en dés
- Enlever la queue, la partie blanche et les graines du poivron, couper en dés
- Tailler le concombre en dés sans le peler
- Eplucher et émincer ail et oignon
- Mélanger le tout avec l'huile d'olive
- Mettre au réfrigérateur

Le lendemain

- Réserver quelques dés de légumes
- Mixer le reste très finement
- Mettre dans un récipient et décorer avec les légumes réservés

Gaspacho of CE1 A

For 1 liter of soup

Ingredients :

- 1 kg of tomatoes
- 1 small cucumber
- 1 red pepper
- 1 onion
- 2 cloves garlic
- 1 tablespoon of olive oil

Recipe :

To do the day before

- Peel and cut the diced tomatoes
- Remove the tail, the white part and the pepper seeds, cut into cubes
- Cut the cucumber into cubes without peeling
- Peel and slice garlic and onion
- Mix everything with olive oil
- Put in the refrigerator

The next day

- Reserve a few vegetable dice
- Mix the rest very finely
- Put in a container and decorate with the reserved vegetables.



Gaspacho von CE1 A

Für 1 Liter Suppe

Zutaten :

- 1 kg Tomaten
- 1 kleine Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Olivenöl

Rezept :

Den Tag vorher tun

- Die gewürfelten Tomaten schälen und schneiden
- Entfernen Sie den Schwanz, den weißen Teil und die in Würfel geschnittenen Pfeffersamen
- Schneiden Sie die Gurke ohne zu schälen in Würfel
- Knoblauch und Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden
- Alles mit Olivenöl vermischen
- In den Kühlschrank stellen

Der nächste Tag

- Reservieren Sie ein paar Gemüsewürfel
- Mischen Sie den Rest sehr fein
- In einen Behälter geben und mit dem reservierten Gemüse dekorieren.

Gaspacho di CE1 A

Per 1 litro di zuppa

Ingredienti :

- 1 kg di pomodori
- 1 piccolo cetriolo
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Ricetta :

Per fare il giorno prima

- Sbuccia e taglia i pomodori a cubetti
- Togliere la coda, la parte bianca e i semi di pepe, tagliati a cubetti
- Taglia il cetriolo a cubetti senza sbucciarlo
- Sbuccia e affetta l'aglio e la cipolla
- Mescolare il tutto con olio d'oliva
- Metti in frigo

Il giorno dopo

- Riservare alcuni dadi vegetali
- Mescola il resto molto finemente
- Mettere in un contenitore e decorare con le verdure riservate.

