

Sagesse d'Hildegarde, recettes d'aujourd'hui

Les Essentiels d'Hildegarde

Les soupes

Chaudes & froides | 40 recettes



Christine Labbé Naturopathe
Certifiée & Spécialiste de l'alimentation
selon Hildegarde de Bingen



Sagesse d'Hildegarde, recettes d'aujourd'hui

LES ESSENTIELS D'HILDEGARDE

Les Soupes

L'art de transformer les légumes en délices bienfaisants

40 recettes • Chaudes & Froides

Par Christine Labbé

Naturopathe certifiée & Spécialiste de l'alimentation
selon Sainte Hildegarde de Bingen

Plus de 10 ans d'accompagnement en santé naturelle

DÉDICACE

*À **Sainte Hildegarde de Bingen**, pour m'avoir transmis cette sagesse qui transforme les vies,
à commencer par la mienne.*

*À **mon mari**, qui a accepté il y a plus de 10 ans de transformer notre alimentation selon les conseils d'Hildegarde et
qui, aujourd'hui, cuisine lui aussi avec joie ces recettes. Merci pour sa patience face à mes absences studieuses, ses
relectures attentives et sa confiance en ce projet dès le premier jour.*

*À **Nathalie**, dont l'aide concrète et le soutien constant ont été des trésors inestimables.*

*Aux **frères et sœurs de la Famille de Saint Joseph**, qui ont porté ce projet dans leurs prières et
accepté de goûter quelques-unes de ces soupes avec bienveillance et sincérité.*

Ce livre vous doit beaucoup.



« ***La nourriture et la boisson prises avec discernement** non seulement fortifient la chair, mais répandent aussi comme une clarté dans l'âme, afin qu'elle ne sombre pas dans la tristesse. »*

— Sainte Hildegarde de Bingen

Livre des Œuvres Divines



SOMMAIRE



Table des matières

INTRODUCTION	9
LES BASES	14
LES 40 RECETTES	26
SOUPES DÉTOX -----	30
SOUPES RÉCONFORT -----	42
SOUPES BOOST ENERGIE -----	54
SOUPES CRÉATIVES & ANTI-GASPI -----	66
LES BONUS	79
TABLEAU SOS : SAUVER UNE SOUPE RATÉE -----	82
ORGANISATION -----	83
ASTUCES CHEF & GARNITURES -----	85
POUR ALLER PLUS LOIN LES HUILES ESSENTIELLES -----	89
LISTE DE COURSES PAR CATÉGORIE -----	90
OÙ TROUVER LES ÉPICES & PRODUITS HILDEGARDIENS ? -----	91
TABLEAU RÉCAPITULATIF CHOISIR VOS SOUPES SELON LES SAISONS -----	92
CONTINUONS ENSEMBLE VOTRE CHEMIN VERS VOTRE BIEN-ÊTRE NATUREL	94

TABLE DES RECETTES

1. Soupe betteraves-châtaignes.....	32
2. Velouté de carottes au cumin.....	33
3. Soupe butternut aux agrumes.....	34
4. Bouillon de légumes racines purifiant.....	35
5. Soupe de fenouil à l'épeautre.....	36
6. Velouté de céleri-rave détox.....	37
7. Soupe d'ortie purifiante.....	38
8. Gaspacho de cresson-fenouil aux épices de la joie.....	39
9. Velouté vert détox (épinards-courgette-basilic).....	40
10. Soupe de pissenlit printanière au citron.....	41
11. Velouté de châtaignes au serpolet.....	44
12. Soupe courgettes-lait de coco.....	45
13. Velouté de potimarron au curcuma.....	46
14. Potage de panais au miel.....	47
15. Soupe de potiron aux épices chaudes.....	48
16. Soupe d'épeautre aux légumes d'hiver.....	49
17. Potage onctueux aux navets.....	50
18. Velouté de cèpes au serpolet.....	51
19. Soupe d'épeautre crémeuse "façon risotto".....	52
20. Velouté de blettes au lait de coco.....	53
21. Bouillon de poule aux épices hildegardiennes.....	56
22. Soupe petits pois à la menthe.....	57
23. Soupe de légumes au pyrèthre (pour les frileux).....	58
24. Minestrone façon hildegarde.....	59
25. Velouté pommes-céleri-fenouil énergisant.....	60
26. Soupe tonifiante légumes racines - betterave.....	61
27. Bouillon revigorant céleri-fenouil au galanga.....	62
28. Soupe de pois chiches au curry doux.....	63
29. Velouté de pâtisson tout doux.....	64
30. Soupe printanière fèves-ail des ours.....	65
31. La marmite de la providence.....	68
32. Soupe de fanes anti-gaspi.....	69
33. Velouté de chou-fleur rôti aux épices de la joie.....	70
34. Gaspacho betterave-framboises.....	71
35. Soupe rafraîchissante melon-menthe.....	72
36. Velouté de topinambour au galanga.....	73
37. Soupe de courge spaghetti crémeuse.....	74
38. Velouté de rutabaga aux épices chaudes.....	75
39. Soupe toscane de haricots blancs à la sauge.....	76
40. Velouté de courgettes-basilic au galanga.....	77

AVANT DE COMMENCER

UNE INTENTION, PAS UN LIVRE DE PLUS

Soyons honnêtes : vous n'avez pas besoin d'un livre de recettes supplémentaire qui prendra la poussière dans votre cuisine déjà bien remplie. Si vous cherchez des prouesses gastronomiques et des photos léchées, les grands chefs vous proposent des merveilles. **Ce n'est pas du tout mon intention ici.**

En écrivant ce livre, j'ai eu une seule question en tête : **comment faciliter vos premiers pas vers l'alimentation d'Hildegarde ?** Comment vous donner vraiment envie de commencer, sans vous noyer dans la théorie, sans vous imposer des contraintes impossibles à tenir ?

Peut-être que vous découvrirez Hildegarde et que vous ne savez pas par où commencer. Peut-être que vous avez déjà lu sur le sujet mais que ça vous semble compliqué, contraignant, loin de votre réalité quotidienne. Ou peut-être pratiquez-vous déjà cette alimentation et cherchez-vous simplement de nouvelles idées concrètes pour vos repas de tous les jours, particulièrement ces soirs où l'inspiration manque cruellement.

**Ce livre n'est pas là pour vous impressionner par sa complexité.
Il est là pour vous servir par sa simplicité.**

Il ne vous demandera pas d'être un chef étoilé ou d'avoir trois heures devant vous chaque soir. Il vous accompagnera dans **votre cuisine réelle, avec vos contraintes réelles, votre fatigue réelle.**

La différence entre un simple livre de recettes et ce guide ?

Un livre de recettes vous dit "*faites comme ça*".
Ce guide vous explique :

- **Pourquoi** Hildegarde recommandait tel aliment
- **Comment** adapter les préparations à votre vie actuelle
- **Par où commencer** si vous êtes perdu
- **Comment utiliser** ce qui traîne déjà dans votre frigo

C'est un compagnon du quotidien, pas un fichier que vous ouvrirez une seule fois.

Ce livre est aussi le fruit de toutes ces conversations avec mes consultants, de tous ces messages de ma communauté "*Santé naturelle, tout simplement*". Vos questions, vos réussites, vos difficultés aussi, m'ont appris à rendre l'alimentation hildegardienne toujours plus accessible et concrète.

Vous êtes la preuve vivante que ça marche - et c'est pour vous que j'écris.

Mon souhait le plus sincère ?

Que ce livre reste ouvert sur votre tablette ou votre téléphone pendant que vous cuisinez. Qu'il devienne ce fichier que vous consultez régulièrement, celui qui vous sauve les soirs difficiles. **Qu'il vous serve vraiment.**

Et surtout, qu'il vous donne envie de continuer, parce que vous aurez découvert que l'alimentation selon Hildegarde n'est ni compliquée ni austère, mais **vivante, savoureuse et profondément bienfaisante.**

Si cette approche vous parle, tournez la page.

Votre transformation commence par une simple soupe.

Avec toute ma bienveillance,

Christine 

INTRODUCTION



POURQUOI LES SOUPES CHEZ HILDEGARDE ?

Une sagesse millénaire au service de votre quotidien

Sainte Hildegarde de Bingen, abbesse bénédictine du XIIe siècle, nous a légué une vision de l'alimentation profondément moderne : celle qui nourrit le corps, apaise l'âme et éclaire l'esprit.

Bien qu'Hildegarde n'ait jamais rédigé de recettes comme nous les connaissons aujourd'hui (avec quantités précises et temps de cuisson), elle a laissé des indications précieuses sur les aliments, les épices et les associations bénéfiques. **C'est ce trésor de sagesse que je traduis pour vous en 40 recettes concrètes, adaptées à nos cuisines modernes.** Au XIIe siècle, la soupe était le plat quotidien par excellence : ces recettes sont donc un retour aux sources... avec le confort d'aujourd'hui !

LES SOUPES SELON HILDEGARDE : BIEN PLUS QU'UN REPAS

Elles réchauffent de l'intérieur. Hildegarde insistait sur l'importance de la chaleur pour la digestion et la vitalité. Une soupe chaude facilite l'assimilation des nutriments et réconforte tout l'être.

Elles rafraîchissent avec sagesse. Même servies froides en été (gaspachos, veloutés froids), ces soupes respectent les principes d'Hildegarde : le galanga "cuit à froid" les légumes crus, les rendant digestes et bienfaisants

Elles facilitent la digestion. Légumes cuits, épices harmonisantes, textures onctueuses : tout est pensé pour que votre organisme assimile facilement les bienfaits sans se fatiguer.

Elles nourrissent en profondeur. L'épeautre, les légumes racines, les châtaignes, les légumineuses... Ces aliments nobles recommandés par Hildegarde apportent force durable et énergie stable.

Elles s'adaptent à vos besoins. Besoin de détoxifier ? de réconfort ? d'énergie ? Il existe une soupe pour chaque moment, chaque saison, chaque besoin.

Elles se déclinent aussi en version froide. Les gaspachos et veloutés froids permettent de profiter des bienfaits d'Hildegarde même en été, tout en se rafraîchissant.

POUR QUI EST CET EBOOK ?

Vous êtes débordé(e), stressé(e), sans temps... Vous avez envie de prendre soin de vous par l'alimentation mais vous ne savez pas par où commencer ? Les soupes sont votre solution : **simples, rapides, nourrissantes.**

Vous cherchez une alimentation qui fait vraiment du bien. Pas de régime strict, pas de privation : juste des recettes savoureuses qui respectent votre corps et votre rythme de vie.

Vous voulez découvrir Hildegarde en douceur. Cet ebook est votre porte d'entrée vers la cuisine d'Hildegarde, accessible et concrète, loin de toute théorie compliquée.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CET EBOOK

✦ **40 recettes de soupes** réparties en 4 catégories :

- **10 Soupes Détox** pour purifier et régénérer
- **10 Soupes Réconfort** pour apaiser et réchauffer
- **10 Soupes Boost Énergie** pour revitaliser et fortifier
- **10 Soupes Créatives & Anti-Gaspi** pour transformer vos restes

🌿 **Les bases essentielles** : légumes stars, épices hildegardiennes, astuces pour actifs pressés.

🎯 **Des bonus pratiques** : tableau de sauvetage, organisation, garnitures sublimes, huiles essentielles, tableau récapitulatif des soupes par saison.

📋 **Tout pour réussir** : listes de courses, fournisseurs, conseils de conservation.

MA PROMESSE

Des soupes vraies, vivantes, bienfaitantes.

Chaque recette a été pensée pour **vous simplifier la vie** tout en respectant la **sagesse d'Hildegarde**. Aucun ingrédient déconseillé par Hildegarde, uniquement des aliments et épices qu'elle recommandait.

Légumes surgelés bio acceptés, batch cooking intégré, versions chaudes ET froides : cette cuisine ancestrale s'adapte à votre vie moderne.

COMMENT UTILISER CET EBOOK ?

Option 1 : Suivre les saisons. Choisissez vos soupes selon les pictos saisons (   ) et respectez le rythme naturel. Un tableau récapitulatif par saison vous aidera dans vos choix.

Option 2 : Suivre vos besoins.

Besoin de détox ? → Catégorie Détox
Besoin de réconfort ? → Catégorie Réconfort
Besoin d'énergie ? → Catégorie Boost
Besoin de changement → Catégorie Créativité.

Option 3 : Improviser avec La Marmite de la Providence. Videz votre frigo, suivez la recette anti-gaspi, et créez votre propre version !

PRÊT(E) À COMMENCER ?

Une soupe par semaine, c'est déjà prendre soin de vous.

Laissez-vous guider par les saveurs, les épices, la chaleur réconfortante (ou la fraîcheur vivifiante !) de ces soupes inspirées par la sagesse d'Hildegarde, qui a traversé les siècles pour venir jusqu'à nous.

Avec toute ma bienveillance,

Christine Labbé *Naturopathe certifiée & Spécialiste de l'alimentation selon Sainte Hildegarde de Bingen*

PARTIE 1

LES BASES



TOUT CE QU'IL VOUS FAUT POUR RÉUSSIR VOS SOUPES

Avant de plonger dans les 40 recettes, prenons quelques instants ensemble pour découvrir les fondamentaux qui feront de vous un véritable chef des soupes hildegardiennes !

Cette section n'est pas une liste ennuyeuse d'ingrédients. C'est votre **boîte à outils** pour comprendre pourquoi certains légumes sont stars, comment les épices transforment vos soupes, et surtout comment gagner un temps précieux quand vous êtes pressé.

Vous y découvrirez :

- L'épeautre, cette céréale qui donne un esprit joyeux
- Les légumes que Hildegarde adorait (et pourquoi)
- Les épices qui transforment une simple soupe en véritable soin
- Toutes mes astuces pour les actifs pressés (légumes surgelés, batch cooking, blender chauffant...)

Lisez cette section une fois tranquillement, et vous aurez toutes les clés en main pour improviser, adapter, créer vos propres versions. C'est votre base solide pour une vie de soupes réussies !

Prêt à devenir autonome ? C'est parti !

LES LÉGUMES & CÉRÉALES STARS SELON HILDEGARDE

L'ÉPEAUTRE, LA CÉRÉALE REINE

Base de nombreuses soupes, l'épeautre nourrit en profondeur, apporte force durable et donne un esprit joyeux selon Hildegarde.

Cuisson de l'épeautre :

- **Grand épeautre en grains entiers** : trempage 8h puis cuisson 45-60 min
- **« Riz » d'épeautre** : trempage facultatif – cuisson 20-30 mn
- **Grand épeautre concassé** : cuisson 15-20 min (trempage pas nécessaire - très pratique pour les soupes !)
- **Semoule fine** : cuisson 3 mn, à ajouter en toute fin après avoir mixé votre soupe – Ma préférée
- **Petit épeautre** : cuisson 30-40 min (en dépannage)

💡 **Important** : Privilégiez le **grand épeautre non hybridé** (*Triticum spelta*) pour bénéficier de tous ses bienfaits selon Hildegarde. L'épeautre moderne hybridé a perdu une partie de ses qualités.

Astuce batch cooking : Préparez-en une grande quantité le week-end ou jours de RTT et conservez au frigo (3 jours) ou au congélateur (plusieurs mois) en portions.

🕒 Découvrez en détail comment bien cuire le grand épeautre non hybridé : [lire l'article](#)

LES INCONTOURNABLES FRUITS & LÉGUMES

La châtaigne, le fruit noble. Fortifiante et réconfortante, la châtaigne est l'alliée de l'hiver.

Privilégiez ABSOLUMENT les châtaignes bio (sous vide ou surgelées) : les châtaignes non bio sont traitées avec des produits chimiques pour retirer l'écorce et la peau.

Le fenouil, l'ami de la digestion. Star absolue chez Hildegarde. « De quelque façon qu'on le mange, le fenouil rend le cœur joyeux, procure une douce chaleur, une bonne sueur et assure une bonne digestion ». Délicieux chaud ou froid, en gaspacho l'été.

💡 **Au-delà du bulbe**, vous pouvez aussi utiliser les restes de graines de vos tisanes de fenouil dans vos soupes !

📖 Approfondissez tous les bienfaits du fenouil selon Hildegarde : [lire l'article](#)

La carotte, la douce. Hildegarde la recommande comme **un réconfort pour l'homme**. Elle fortifie la vue et apaise le système digestif. Se prête à toutes les préparations.

La betterave, la purifiante. Elle purifie le sang et soutient le foie. Utilisez-la déjà cuite (sous vide) pour gagner 40 minutes !

Le pissenlit, le purificateur. Hildegard le recommande pour être mangé souvent : « il purge l'estomac et fait disparaître les troubles de la vue ». Parfait dans les soupes détox printanières.

L'ortie, la reminéralisante. Très riche en fer et minéraux. Hildegard précise : « cuite, elle purge l'estomac et fait disparaître les humeurs ». À cueillir jeune au printemps ou à utiliser surgelée.

 Découvrez tous les bienfaits que l'ortie vous apporte : [lire l'article](#)

La pomme, l'alliée universelle. La pomme est votre meilleure amie pour adoucir les légumes au goût prononcé : navets, rutabaga, topinambour, céleri-rave... Une pomme Golden suffit pour transformer une soupe et la rendre plus digeste.

Comment l'utiliser :

- **Cuite avec les légumes** puis mixée : douceur fondue
- **En morceaux crus** ajoutés après mixage : apporte du croquant
- **En compote maison** (sans sucre ajouté) : pour les hyper pressés ou pour modifier un reste de soupe
- **En jus de fruits** : quelques cuillères à soupe pour adoucir, mais avec parcimonie car très sucré

Le citron. Hildegard dit qu'il est "plus chaud que froid" et qu'il "apaise la fièvre". Excellent pour accompagner la digestion et purifier l'organisme, son jus apporte une touche acidulée bienvenue dans vos soupes froides d'été, et quelques zestes râpés subliment les veloutés délicats. Ajoutez-le toujours en fin de cuisson pour préserver toute sa richesse en vitamine C et ses propriétés purifiantes.

Une tradition vivante

Sainte Hildegard n'a pas connu certains légumes utilisés ici (pomme de terre, topinambour, rutabaga), arrivés en Europe après son époque. Je les ai intégrés en appliquant rigoureusement ses principes d'analyse, tout en respectant scrupuleusement ses recommandations explicites sur les aliments qu'elle connaissait.

C'est ainsi que sa sagesse reste vivante et applicable à notre quotidien.

 Pourquoi vous ne trouverez pas de poireaux dans mes recettes de soupes : [lire l'article](#)

LES LÉGUMINEUSES

À consommer toute l'année :

- **Pois chiches** : star chez Hildegarde ! Elle dit qu'il est « chaud et agréable, léger et agréable à manger » et qu'il n'augmente pas les mauvaises humeurs. Parfait pour toutes les soupes.
- **Haricots blancs** : Nourrissants et sains
- **Haricots rouges** : Bons pour la vitalité
- **Fèves** : Recommandées (fraîches au printemps, sèches le reste de l'année)

Utilisez-les en bocaux bio (bien rincés) pour des soupes express !

LES ÉPICES QUI TRANSFORMENT VOS SOUPES

Les épices sont essentielles dans la cuisine d'Hildegarde : elles réchauffent, stimulent, équilibrent et apportent leurs vertus **bénéfiques** à l'organisme. Voici les incontournables pour vos soupes :

💡 Les quantités sont données à titre indicatif, à modifier selon vos goûts et vos besoins.

LES ÉPICES INCONTOURNABLES

Le galanga ★ Épice reine chez Hildegarde, appelée l'épice de vie. Hildegarde affirme que le galanga est "entièrement chaud, il n'y a pas de froid en lui et il a beaucoup de vertus". Le galanga réchauffe, stimule la circulation, fortifie le cœur et harmonise tous les aliments. Son goût puissant équilibre tous les légumes. Indispensable dans presque toutes vos soupes !

Le pyrèthre d'Afrique ★ **Excellent probiotique et dépuratif**, le pyrèthre procure une bonne digestion et redonne de la force aux personnes fatiguées. Hildegarde précise qu'il "ne laisse rien subsister dans l'homme qui ne soit digéré" - voilà pourquoi il est si efficace pour accompagner une digestion optimale et éliminer les toxines.

💡 Ces 2 premières épices peuvent être ajoutées en début ou milieu de cuisson car elle développe leurs arômes progressivement. Vous avez oublié de les ajouter ? Pas de panique, mettez-les une fois la soupe servie.

Le serpolet (thym sauvage) Apaise, reconforte l'âme et facilite la digestion. Hildegarde dit qu'il "réduit la lèpre » - terme désignant à son époque les impuretés internes et les problèmes de peau. Il purifie l'organisme en profondeur et soigne "de l'intérieur". Parfait pour les soupes reconfort d'automne et d'hiver.

💡 Le serpolet doit être cuit pour libérer tous ses bienfaits.

Les épices de la joie ★ Mélange unique composé de **cannelle, muscade et clou de girofle** qui harmonise et apporte gaieté et légèreté. Ce mélange traditionnel de la cuisine hildegardienne associe

trois épices qu'Hildegarde recommande ensemble pour "chasser la tristesse et apporter la joie de vivre". Selon ses mots, ces épices "ouvrent le cœur, purifient les sens et procurent de bonnes dispositions d'esprit".

À utiliser en petites quantités, surtout pour les personnes sensibles et les enfants.

 Pour découvrir tous les secrets des épices d'Hildegarde et leurs bienfaits : [cliquez ici](#).

LES ÉPICES DU QUOTIDIEN

Le cumin. Purifie, facilite la digestion et favorise l'élimination des toxines. Idéal pour les légumineuses et les légumes racines. Hildegarde le recommande contre les troubles digestifs.

La cannelle. "Elle contient une grande chaleur" selon Hildegarde. Apporte chaleur douce et réconfortante. Sublime les courges et les légumes sucrés. Fortifie l'estomac et facilite la digestion.

La noix de muscade. Hildegarde la recommande pour "ouvrir le cœur, purifier les sens et apporter une bonne disposition d'esprit". Elle harmonise et adoucit les préparations. Parfaite pour les veloutés onctueux.

Le clou de girofle. Réchauffe et stimule. Hildegarde le conseille contre les maux de tête et pour fortifier l'organisme. À utiliser avec parcimonie (1-2 clous par soupe) car très aromatique.

La coriandre (non documentée par Hildegarde). Facilite la digestion et purifie. Alternative au cumin pour varier les plaisirs.

Le curry doux. Mélange d'épices conseillées par Hildegarde (si vous l'achetez auprès des fournisseurs spécialisés) qui tonifie et apporte chaleur sans agresser. Parfait pour les soupes aux légumineuses.

QUAND AJOUTER LES ÉPICES ?

Sauf indication contraire dans les recettes, ajoutez les épices en fin de cuisson (5 dernières minutes). Pourquoi ? Parce que la chaleur prolongée peut altérer leurs arômes délicats et diminuer leurs propriétés bénéfiques. En les ajoutant en fin de cuisson, vous préservez toute leur puissance et leurs saveurs.

Exception : Le galanga et le pyrèthre peuvent être ajoutés plus tôt car ils supportent bien la cuisson et développent leurs arômes progressivement. Le serpolet doit être cuit.

 **Astuce :** Commencez par de petites quantités et ajustez selon votre goût. Les épices d'Hildegarde sont puissantes !

LES HERBES FRAÎCHES & CONDIMENTS

Basilic, menthe, ciboulette, persil, ail cru : Ajoutez-les **toujours en fin de cuisson** pour préserver leurs arômes et leurs bienfaits. Le basilic séché en poudre peut remplacer le frais hors saison.

💡 **Où trouver les épices hildegardiennes ?** Vous trouverez une liste de fournisseurs spécialisés en fin de ce livre numérique.

ÉPAISSIR ET ENRICHIR VOS SOUPES NATURELLEMENT

La semoule fine d'épeautre Pour épaissir vos soupes ou les rendre plus onctueuses et nourrissantes (plat complet), ajoutez 2 à 3 cuillères à soupe de semoule fine d'épeautre en fin de recette. Laissez cuire 3 minutes tout en remuant. La semoule gonfle et crée une texture crémeuse naturelle.

Le couscous d'épeautre. Ajoutez-le après avoir mixé votre soupe si vous aimez les différences de textures. Il apporte du croquant et de la consistance.

Un reste d'épeautre cuit. Parfait pour transformer une soupe légère en repas complet ! Ajoutez simplement votre reste d'épeautre dans la soupe chaude.

La farine d'épeautre. 1 cuillère à soupe diluée dans un peu d'eau froide à ajouter à votre soupe pendant la cuisson.

Les pâtes à potage d'épeautre. Alphabet, étoiles, petites coquilles... idéales pour les enfants et pour épaissir rapidement une soupe.

Les flocons d'épeautre, l'astuce express. Simple et rapide ! Ajoutez quelques cuillères à soupe de flocons d'épeautre juste avant de servir (en dernière minute). Ils gonflent au contact de la soupe chaude et épaississent instantanément.

💡 **Rappel important :** Privilégiez toujours le **grand épeautre non hybridé** pour bénéficier de toutes ses vertus selon Hildegarde.

Les légumes eux-mêmes Courges, châtaignes, panais : ces légumes donnent naturellement de l'onctuosité une fois mixés.

⚠️ **Bémol sur les pommes de terre :** Hildegarde ne connaissait pas les pommes de terre, qui font partie de la famille des solanacées, pro-inflammatoires. C'est pourquoi **je propose** systématiquement l'alternative de l'épeautre dans mes recettes.

Les légumineuses

- Haricots blancs ou rouges cuits et mixés : texture crémeuse
- Pois chiches : onctuosité et satiété

Les laits et les crèmes

- Crème (ou lait) d'épeautre, d'amande, d'avoine ou de riz : 2-3 cuillères à soupe suffisent pour une texture veloutée
- Lait de coco : pour certaines recettes spécifiques
- Crème (ou lait) de vache ou de chèvre : si votre tempérament vous permet de bien le digérer
- Si pas de crème : ½ ou 1 yaourt nature ou fromage blanc battu ; remuez avant de l'ajouter

LE BOUILLON DE LÉGUMES SELON HILDEGARDE

Le bouillon est la base de vos soupes. Voici vos options :

OPTION 1 : BOUILLON MAISON (le meilleur !)

Ingrédients pour 2 litres :

- 2 carottes
- 1 navet
- 1 morceau de céleri-rave (150 g)
- 1 bulbe de fenouil
- 2 gousses d'ail cru (écrasées)
- 1/2 cuillère à café de galanga
- 1 pincée de serpolet
- 2 feuilles de laurier
- Sel
- 2 litres d'eau

Préparation :

1. Épluchez et coupez tous les légumes en gros morceaux
2. Mettez tous les ingrédients dans une grande marmite
3. Portez à ébullition puis baissez le feu
4. Laissez mijoter 45 minutes à couvert
5. Filtrez et conservez le bouillon

Conservation : 3 jours au frigo ou 3 mois au congélateur en portions

💡 **Astuce batch cooking** : Préparez 3 litres le dimanche et congelez en portions de 500 ml.

OPTION 2 : BOUILLON MAISON EXPRESS

Utilisez des restes de légumes que vous mixez ou de soupes que vous allongez avec de l'eau.

OPTION 3 : BOUILLON DU COMMERCE

Vous trouvez en magasin bio ou chez les fournisseurs spécialisés des **bouillons de légumes sans poireaux ni légumes déconseillés** par Hildegarde.

Vérifiez toujours la composition : évitez poireaux, tomates, porc dans votre bouillon.

OPTION 4 : TOUT SIMPLEMENT DE L'EAU

Oui, vous avez bien lu ! Vous pouvez utiliser de l'**eau** tout simplement dans vos soupes. Les légumes et les épices apporteront toutes les saveurs nécessaires. C'est l'option la plus simple et économique.

💡 **Mon conseil** : Si vous utilisez de l'eau, n'hésitez pas à ajouter un peu plus d'épices (galanga, serpolet) pour compenser. Pensez à goûter 😊

L'OIGNON : TOUJOURS FACULTATIF

Avant de vous lancer dans les recettes, une précision essentielle : L'oignon, bien que présent dans de nombreuses soupes traditionnelles, reste toujours facultatif chez Hildegarde. Voici pourquoi et comment adapter...

QUAND OMETTRE L'OIGNON ?

Si vous ne le digérez pas bien Certaines personnes digèrent mal l'oignon, même cuit. Écoutez votre corps : si l'oignon vous fait gonfler ou vous pèse sur l'estomac, omettez-le sans hésiter.

Si vous ne voulez pas mettre d'huile L'oignon se fait généralement revenir dans l'huile d'olive. Si vous souhaitez une soupe 100% sans matière grasse, supprimez simplement l'oignon. Vos soupes seront tout aussi savoureuses et plus digeste !

Si vous n'en avez pas sous la main Pas d'oignon dans votre placard ? Aucun problème. Passez directement à l'étape suivante de la recette.

QUE FAIRE SANS OIGNON ?

Option 1 : Ne rien mettre, vos légumes et épices suffisent

Option 2 : Remplacez par une gousse d'ail cru écrasée (ajoutée en fin de cuisson)

Option 3 : Ajoutez une pincée supplémentaire de galanga pour renforcer les saveurs

 **Retenez bien :** Dans TOUTES les recettes de cet ebook, l'oignon est facultatif. Ne vous sentez jamais obligé de l'utiliser.

ASTUCES POUR ACTIFS PRESSÉS

OUI aux surgelés bio crus ! Carottes, épinards, courgettes, haricots verts, petits pois, châtaignes, cèpes, fenouil, céleri-rave... Les légumes surgelés bio sont récoltés à maturité, surgelés immédiatement, et conservent tous leurs nutriments (ou presque). Parfaits pour les soupes. Pas besoin de décongélation, jetez-les directement dans votre bouillon. Vous pouvez aussi congeler vos légumes de saison en surplus.

Les légumes pré-cuits en bocaux. Betteraves cuites sous vide, châtaignes cuites, pois chiches en bocaux bio (bien rincés), haricots blancs et rouges en bocaux... Prêts à l'emploi !

L'épeautre en avance. Cuisez vos grains d'épeautre concassé en grande quantité le week-end. Conservation 3 jours au frigo ou plusieurs mois au congélateur en portions.

Le batch cooking. Préparez 2-3 soupes le dimanche et congelez-les en portions individuelles. Un repas sain prêt en 5 minutes !

Le blender chauffant. Investissement modeste qui change la vie ! Il cuit les légumes et mixe tout seul. Vous mettez les ingrédients, vous lancez le programme, et 20 minutes plus tard votre soupe est prête. Idéal pour les matins pressés ou les retours de bureau tardifs.

Les légumes pré-coupés. Rayon frais des magasins bio : butternut en cubes, légumes racines en mélange... Gain de temps précieux !

Le bouillon maison en grande quantité. Préparez 2-3 litres de bouillon de légumes le week-end, conservez au frigo (3 jours) ou congelez en portions.

ASTUCE CONGÉLATION GAIN DE PLACE

Soupes épaisses pour congélation. Préparez vos soupes plus épaisses en diminuant de moitié la quantité de bouillon. Elles prennent moins de place au congélateur ! Au moment de les réchauffer, ajoutez simplement le bouillon manquant et vous obtenez la texture parfaite.

Conservation

- Au frigo : 3 jours maximum
 - Au congélateur : 3 mois pour une qualité optimale
 - Décongélation : au frigo la veille ou directement à la casserole à feu doux
-

CUISSON A LA VAPEUR DOUCE

Pour préserver vitamines et minéraux, cuisez vos légumes à la vapeur douce avant de les transformer en soupe. Particulièrement adapté aux légumes délicats (courgettes, épinards, fèves).

LE BON MATÉRIEL

L'essentiel :

- Une grande casserole ou marmite avec couvercle (3-4 litres selon la taille de votre famille)
- Un mixeur plongeant (le plus pratique !)
- Une planche à découper solide
- Un bon couteau de cuisine
- Un économe

Le plus :

- Un blender pour les gaspachos ultra-lisses
- Un blender chauffant qui fait la soupe tout seul (Soup Maker)
- Des bocaux en verre pour la congélation
- Une cocotte en fonte (garde la chaleur)
- Un cuit vapeur

PARTIE 2

LES 40 RECETTES



VOS 40 SOUPES POUR TOUTE L'ANNÉE

Nous y voilà : **40 recettes** inspirées par la sagesse d'Hildegarde, pensées pour votre vie moderne, classées selon vos besoins.

Comment ces recettes sont-elles organisées ?

Vous trouvez pour chaque recette des indications précieuses :

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Saisons :

-  Automne - Hiver
-  Printemps
-  Été
-  Toute saison

Température :

-  Soupe chaude
-  Soupe froide
-   Les deux versions possibles

Temps de préparation :

-  Temps indiqué en minutes

Public :

-  Spécial enfants (histoire + adaptation)

Occasion :

- [] Cette soupe se sert aussi en verrine pour un apéro chic ou en entrée festive

Et enfin :

-  Ma recette coup de cœur

Les 4 catégories ont été pensées pour vous :

DÉTOX : Vous sentez le besoin de purifier, d'alléger, de régénérer ? Ces 10 soupes drainent en douceur et revitalisent.

RÉCONFORT : Besoin de chaleur, de douceur, d'être réconforté ? Ces 10 soupes câlinent votre corps et votre âme.

BOOST ÉNERGIE : Fatigue, baisse de tonus, besoin de force ? Ces 10 soupes redonnent vitalité et vigueur.

CRÉATIVES & ANTI-GASPI : Envie d'originalité ou besoin de vider le frigo ? Ces 10 soupes surprenantes zéro déchet !

Mon conseil : Ne vous sentez pas obligé de suivre l'ordre. Écoutez votre corps, regardez votre frigo, choisissez la soupe qui vous appelle aujourd'hui. Votre intuition sait ce dont vous avez besoin.

Bonne dégustation !

SOUPES DÉTOX

10 recettes purifiantes

10 SOUPES POUR PURIFIER EN DOUCEUR

Le mot "détox" fait souvent peur : on imagine privation, frustration, régimes drastiques. Oubliez tout ça !

La détox selon Hildegarde, c'est tout le contraire : c'est nourrir votre corps avec les bons aliments qui vont naturellement l'aider à éliminer ce qui l'encombre. Pas de jeûne strict, pas de souffrance.

Ces 10 soupes sont vos alliées pour :

- Soutenir votre foie et vos reins dans leur travail d'élimination
- Drainer les toxines accumulées
- Régénérer votre organisme en profondeur
- Retrouver légèreté et clarté d'esprit

Quand les utiliser ?

- Au printemps (le grand nettoyage de saison)
- Après les fêtes ou excès alimentaires
- Quand vous vous sentez lourd, encombré
- En cure de 3-7 jours (une soupe détox par jour)

Le secret ? Les légumes purifiants, les épices drainantes et la douceur de la cuisson qui préserve tous les bienfaits.

Laissez ces soupes faire leur travail en douceur. Votre corps sait se régénérer, il lui faut juste les bons outils !

♥ Si besoin pour accompagner vos soupes détox : [3 remèdes naturels pour faciliter la digestion](#)



10 recettes purifiantes

1. SOUPE BETTERAVES-CHÂTAIGNES



Bienfaits : La betterave purifie le sang et soutient le foie, tandis que la châtaigne apporte force et vitalité, un duo parfait pour régénérer l'organisme en profondeur



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 500 g de betteraves cuites
- ✓ 200 g de châtaignes cuites (sous vide ou surgelées bio) + quelques-unes pour la déco
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de cumin
- ✓ Sel

👩🍳 PREPARATION

1. Émincez l'oignon (si utilisé) et faites-le revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide
2. Coupez les betteraves en cubes et ajoutez-les avec les châtaignes (en réserver quelques-unes pour la déco)
3. Versez le bouillon, ajoutez le galanga et le pyrèthre
4. Laissez mijoter 10 minutes à feu doux jusqu'à ce que le tout soit bien chaud
5. Ajoutez le cumin
6. Mixez jusqu'à obtenir une texture veloutée
7. Ajoutez la crème d'épeautre pour plus d'onctuosité si désiré
8. Servez en décorant chaque bol avec quelques morceaux de châtaignes coupées grossièrement

♥ ASTUCES ACTIFS PRESSES

Utilisez des betteraves cuites sous vide (au rayon frais) et des châtaignes bio en bocal : vous économiserez 1 h de cuisson ! Si vous prenez des châtaignes surgelées, jetez-les directement dans le bouillon sans décongélation.

Soupe express par excellence, à servir aux amis qui arrivent en dernière minute.

2. VELOUTÉ DE CAROTTES AU CUMIN

🥕❄️ | ⌚ 25 min | 🌍 | [🇫🇷]

Bienfaits : La carotte, recommandée par Hildegarde, fortifie la vue et apaise le système digestif grâce à sa douceur naturelle.



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 800 g de carottes
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ✓ 1 pincée de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre

👩🍳 PREPARATION

1. Épluchez et coupez les carottes en rondelles
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile
3. Ajoutez les carottes, le pyrèthre et le galanga, mélangez 2 minutes
4. Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres
5. Ajoutez le cumin
6. Mixez finement en ajoutant la crème d'épeautre pour obtenir une texture soyeuse

🌿 VARIANTE

Version froide : préparez la veille et servez bien frais avec des herbes fraîches

Ajoutez une orange pressée en fin de cuisson pour une note acidulée.

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Cette soupe est **parfaite pour le batch cooking** : préparez-en une grande marmite le dimanche, congelez en portions individuelles. Elle se réchauffe en 5 minutes à la casserole et conserve toute sa saveur.

Astuce congélation : préparez-la plus épaisse (moitié moins de bouillon), elle prendra moins de place au congélateur

3. SOUPE BUTTERNUT AUX AGRUMES

🔥 ❄️ | ⌚ 30 min | 🍷 | [🍽️]

Bienfaits : La courge butternut, douce et fortifiante, s'associe aux agrumes pour une soupe déttox surprenante et gourmande.



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 1 butternut moyenne (environ 800 g de chair)
- ✓ Le jus de 2 oranges
- ✓ Le zeste de 1 orange bio
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 80 cl de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de cannelle
- ✓ Sel
- ✓ 10 cl de lait de coco (optionnel pour version onctueuse)



PREPARATION

1. Coupez le butternut en deux, retirez les graines, épluchez et coupez en cubes.
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez les cubes de butternut, le galanga et la cannelle.
4. Versez le bouillon, laissez cuire 25 minutes jusqu'à ce que la courge soit fondante.
5. Ajoutez le jus d'orange et le zeste, mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
6. "Servez en saupoudrant le pyrèthre sur chaque bol (¼ c. à café par personne)"
7. Ajoutez le lait de coco si vous le souhaitez (optionnel)

🌿 VARIANTE

Remplacez une **orange** par un **citron** pour une version plus acidulée, ou ajoutez quelques clémentines pour plus de douceur

Testez avec un **pamplemousse** pour créer la surprise
Sans agrumes pour une version plus douce et neutre

Versio froide : laissez refroidir complètement et servez avec le zeste d'orange râpé

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Option 1 (la plus rapide) : Butternut surgelé en cubes + cuisson vapeur pendant que vous préparez le reste.

Option 2 (la plus savoureuse) : Butternut frais rôti au four le week-end en grande quantité. Conservation 4 jours au frigo, utilisable dans plusieurs recettes de la semaine.

Astuce découpe : Coupez le butternut en deux dans la longueur avant de l'éplucher, c'est 10x plus facile !

4. BOUILLON DE LÉGUMES RACINES PURIFIANT

🔪 | ⌚ 40 min | 🍁

Bienfaits : Un bouillon léger et drainant qui purifie en douceur. Les légumes racines apportent minéraux et réconfort.



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 panais
- ✓ 1/4 de céleri-rave
- ✓ 1 navet
- ✓ 1 fenouil (ou quelques graines)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 1,5 litres d'eau
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de cumin
- ✓ Quelques tiges de persil
- ✓ Sel



PREPARATION

1. Lavez et coupez tous les légumes en morceaux
2. Mettez tous les légumes dans une grande casserole avec l'eau froide
3. Ajoutez le galanga, le pyrèthre
4. Portez à ébullition puis baissez le feu
5. Laissez mijoter 30 minutes à couvert. 5 mn avant la fin de cuisson ajouter le persil
6. Ajoutez le cumin
7. Servez tel quel (bouillon avec morceaux) ou mixez partiellement pour une texture intermédiaire



VARIANTE

Idéal pour les jours de jeûne : Filtrez les légumes et servez le bouillon chaud

Astuce zéro gaspi : Gardez les légumes cuits mixés pour en faire une **tartinade** sur du pain d'épeautre grillé (ajoutez un filet d'huile d'olive et du sel).



ASTUCE ACTIFS PRESSES

Gain de temps : Achetez un **mix de légumes racines bio surgelés** : carottes, panais, céleris-raves déjà coupés. Gain de 15 minutes d'épluchage !

Batch cooking malin : Préparez 2 litres le dimanche. Conservez 1 litre au frigo (4 jours) et congelez le reste en **portions de 250 ml** (format glaçons XXL ou petits contenants). Parfait pour une détox express en semaine.

5. SOUPE DE FENOUIL À L'ÉPEAUTRE

🔥 ❄️ | ⌚ 25 min | 🌍 | [🍲]

Bienfaits : Le fenouil, star d'Hildegarde, rend le cœur joyeux et assure une bonne digestion. L'épeautre apporte force et satiété.



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 3 bulbes de fenouil
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 80 cl de bouillon de légumes
- ✓ 100 g d'épeautre concassé cuit
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ Quelques graines de fenouil
- ✓ Sel

👨🍳 PREPARATION

1. Émincez les bulbes de fenouil
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive
3. Ajoutez le fenouil, le galanga et le pyrèthre, faites revenir 3 minutes
4. Versez le bouillon et laissez cuire 15 minutes
5. Ajoutez l'épeautre cuit et les graines de fenouil
6. Mixez partiellement (garder des morceaux) ou complètement selon votre préférence

🌿 VARIANTE

Remplacez une partie du bouillon par du lait de coco pour une version plus crémeuse et douce.

Version froide : mixez finement, laissez refroidir et servez avec quelques feuilles de basilic

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Fenouil frais : Choisissez des bulbes bien blancs et fermes. Pour gagner du temps, coupez-les en quartiers (pas besoin de les émincer finement, vous allez mixer !).

Fenouil surgelé : Existe en magasins bio, déjà émincé. Jetez-le directement dans le bouillon sans décongélation.

Épeautre pré-cuit : Cuisez votre épeautre le dimanche pour la semaine (conservation 4 jours au frigo dans un bocal hermétique). Ajoutez-le directement dans la soupe au moment du mixage.

Version Soup Maker : Tous les ingrédients dans la cuve, programme "Velouté", 20 minutes sans surveillance. Idéal pendant que vous surveillez la douche des enfants !

6. VELOUTÉ DE CÉLERI-RAVE DÉTOX

🔪❄️ | ⌚ 30 min | 🍁🌸

Bienfaits : Le céleri-rave purifie et draine, parfait après les excès. Sa saveur délicate plaît à tous.



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 600 g de céleri-rave (1 petit céleri)
- ✓ 2 pommes
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de noix de muscade
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre

👩🍳 PREPARATION

1. Épluchez et coupez le céleri-rave en cubes
2. Épluchez et coupez les pommes en morceaux
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive
4. Ajoutez le céleri, les pommes, le galanga et le pyrèthre
5. Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes
6. Mixez finement en ajoutant la crème d'épeautre et la muscade

🌿 VARIANTE

Sans pommes pour une version plus neutre et végétale.

Ajoutez une pincée de curry doux pour une touche épicée.

Version froide : servez avec quelques dés de pomme croquante sur le dessus

Service élégant (version froide) : Servez en verrines avec quelques dés de pomme verte croquante et un tour de moulin de poivre noir

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Astuce épluchage : Le céleri-rave est LA corvée ! Utilisez un **couteau économe robuste** ou achetez-le **déjà épluché et coupé en cubes** (rayon frais, sous vide). Économisez 10 minutes et vos nerfs !

Céleri surgelé bio déjà coupé en cubes. Jetez-le directement dans le bouillon sans décongélation.

Pommes : Gardez la peau (bien lavée) ! Elle contient des fibres et de la pectine qui épaississent naturellement la soupe. Pas besoin de trop de crème d'épeautre.

Conservation : Cette soupe se conserve **5 jours au frigo** et **3 mois au congélateur**. Sa texture onctueuse supporte parfaitement la congélation

7. SOUPE D'ORTIE PURIFIANTE

🔪 | ⌚ 25 min | 🌸 | [🍲]

Bienfaits : L'ortie, plante détox par excellence, purifie le sang et reminéralise l'organisme. Cure de printemps idéale.



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 300 g de jeunes pousses d'ortie fraîches
- ✓ 400 g d'épinards frais ou surgelés bio
- ✓ 2 pommes de terre ou 150 g de grains d'épeautre concassé
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ Crème d'épeautre ou autre crème végétale
- ✓ Sel



PREPARATION

1. Si vous utilisez des orties fraîches, portez des gants ! Lavez-les soigneusement.
2. Si pommes de terre : épluchez et coupez en cubes. Si épeautre : faites cuire séparément.
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile.
4. Ajoutez les pommes de terre (ou l'épeautre cuit), le galanga et le pyrèthre, versez le bouillon.
5. Laissez cuire 15 minutes, puis ajoutez les orties et les épinards.
6. Poursuivez la cuisson 5 minutes (les feuilles doivent juste tomber).
7. Mixez finement et incorporez la crème d'épeautre ou le lait végétal

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Pas d'ortie fraîche ? Les orties surgelées (rayon produits bio ou magasins spécialisés) fonctionnent parfaitement et vous épargnent la cueillette... et les piqûres ! 😊

Vous cueillez vous-même ? Portez des gants épais, choisissez les jeunes pousses (avril-mai) loin des routes et des champs traités. Une fois cuites, elles ne piquent plus.

Alternative rapide : remplacez par moitié ortie, moitié épinards surgelés si vous débutez avec cette plante.

8. GASPACHO DE CRESSON-FENOUIL AUX ÉPICES DE LA JOIE

❄️ | ⌚ 25 min | 🌞 | [🍽️]

Bienfaits : Le cresson purifie, le fenouil apaise, les épices de la joie égaient. Un gaspacho détox et joyeux pour l'été.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 3 bulbes de fenouil
- ✓ 2 bottes de cresson frais (environ 200 g)
- ✓ 2 courgettes crues
- ✓ 1 pomme verte
- ✓ Le jus de 2 citrons
- ✓ 50 cl de bouillon de légumes froid
- ✓ 2 cuillères à café de galanga en poudre
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée d'épices de la joie
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



PREPARATION

1. Émincez finement les bulbes de fenouil.
2. Lavez le cresson et retirez les grosses tiges.
3. Coupez les courgettes et la pomme en morceaux.
4. Mettez tous les ingrédients dans un blender avec le jus de citron et les épices
5. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
6. Laissez reposer au frais minimum 2 heures pour que les épices "cuisent à froid" les légumes.
7. Servez bien frais avec un filet d'huile d'olive.

🌿 VARIANTE

Remplacez le cresson par des épinards pour une version plus douce.

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Pensez à anticiper les 2 heures que le gaspacho doit passer au frigo !

9. VELOUTÉ VERT DÉTOX (ÉPINARDS-COURGETTE-BASILIC)

🔥 ❄️ | ⌚ 20 min | 🌞

Bienfaits : Un concentré de chlorophylle détoxifiant. Les épinards reminéralisent, la courgette hydrate, le basilic parfume.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 400 g d'épinards frais
- ✓ 2 courgettes moyennes
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 80 cl de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 bouquet de basilic frais
- ✓ Sel
- ✓ Option : crème d'épeautre



PREPARATION

1. Lavez les épinards
2. Coupez les courgettes en rondelles
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive
4. Ajoutez les courgettes et les épices, faites revenir 3 minutes
5. Versez le bouillon et laissez cuire 10 minutes
6. Ajoutez les épinards et le basilic, laissez cuire 3 minutes
7. Mixez finement.

🌿 VARIANTE

Doublez la quantité d'épinards pour une version plus intense.

Ajoutez une poignée de roquette ou quelques feuilles de menthe fraîche (ajoutées 5 mn avant la fin de la cuisson)

Versión froide : laissez refroidir complètement et servez bien frais.

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Versión turbo (15 min) : Épinards + courgettes surgelés bio, jetez directement dans le bouillon frémissant.

Versión blender chauffant : Coupez grossièrement les légumes frais, ajoutez tous les ingrédients, lancez le programme "Velouté". 20 minutes plus tard, c'est prêt sans surveillance. Idéal si vous télétravaillez : lancez à 12h10, mangez à 12h30 !

Astuce couleur : Pour un vert éclatant, plongez les épinards seulement 2 minutes en fin de cuisson (pas plus).

10. SOUPE DE PISSENLIT PRINTANIÈRE AU CITRON

🍴❄️ | ⌚ 25 min | 🌸

Bienfaits : Le pissenlit, plante détox majeure, stimule le foie et les reins. Cure de printemps traditionnelle.

🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes



- ✓ 300 g de jeunes feuilles de pissenlit (fraîches, cueillies loin des routes)
- ✓ 200 g d'épinards frais ou surgelés bio
- ✓ 150 g de grains d'épeautre concassé
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ Le jus de 1 citron
- ✓ Le zeste de ½ citron bio
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ Sel
- ✓ 2 cuillères à soupe de crème d'épeautre ou lait d'amande

👩🍳 PREPARATION

1. Lavez soigneusement les feuilles de pissenlit et les épinards.
2. Epeautre : faites cuire séparément.
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile.
4. Ajoutez le galanga et le pyrèthre, versez le bouillon.
5. Laissez cuire 15 minutes.
6. Ajoutez l'épeautre cuit, le pissenlit et les épinards.
7. Poursuivez la cuisson 3 minutes seulement (pour préserver les nutriments).
8. Mixez, ajoutez le jus et le zeste de citron, puis la crème d'épeautre ou lait végétal

🌿 VARIANTE

Pas de pissenlit ? Remplacez par de la **roquette** (même amertume délicate) ou de la **mâche sauvage** ou des épinard, top pour le goût, bof pour l'effet détox

♥️ ASTUCES

Cueillette maison : Cueillez le pissenlit au **printemps** (mars-mai), choisissez les **jeunes feuilles** (bien plus tendres et moins amères). Évitez les bords de route et les zones traitées. Lavez abondamment (3 eaux successives).

Adoucir l'amertume : Mélangez moitié pissenlit / moitié épinards pour une première découverte. Une fois habitué, augmentez progressivement la proportion de pissenlit.

SOUPES RÉCONFORT

10 recettes cocooning

10 SOUPES POUR VOUS RÉCONFORTER

Il y a des jours où vous avez juste besoin d'un câlin dans un bol. D'une soupe qui vous enveloppe, vous réchauffe, vous dit que tout ira bien.

Ces 10 soupes sont faites pour ça.

Elles ne sont pas *seulement* bonnes pour le corps. Elles nourrissent quelque chose de plus profond : votre besoin de douceur, de chaleur, de réconfort quand la vie est difficile ou que l'hiver est rude.

Quand les savourer ?

- Les soirs d'automne et d'hiver
- Quand vous rentrez frigorifié
- Après une journée éprouvante
- Quand vous avez besoin de vous sentir pris en charge
- Pour accompagner un moment cocooning (plaid, livre, bougie...)

Leur secret ? Les légumes racines qui ancrent (châtaignes, panais, navets), les épices réchauffantes (cannelle, serpolet), les textures veloutées qui apaisent. Tout est pensé pour que chaque cuillère soit une caresse.

Hildegarde le savait : prendre soin de son âme passe aussi par prendre soin de son corps. Ces soupes font les deux en même temps.

Installez-vous confortablement, prenez votre temps, savourez chaque gorgée. Vous le méritez.



10 recettes cocooning

11. VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES AU SERPOLET



Bienfaits : La châtaigne, fruit noble par excellence, fortifie et réconforte. Le serpolet apaise et réchauffe en douceur. Cette soupe apaise le système nerveux après une journée éprouvante



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 400 g de châtaignes cuites (sous vide ou surgelées bio)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 cuillère à café de serpolet séché
- ✓ Sel
- ✓ 10 cl de crème d'épeautre ou lait d'amande
- ✓ 1 pincée de noix de muscade



PREPARATION

1. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les châtaignes et les épices.
3. Versez le bouillon et laissez mijoter 10 minutes à feu doux pour que les saveurs se mélangent.
4. Mixez finement jusqu'à obtenir une texture veloutée.
5. Incorporez la crème d'épeautre ou le lait d'amande et la muscade.
6. Réchauffez doucement sans faire bouillir.

🌿 VARIANTE

Ajoutez quelques cèpes séchés réhydratés pour une version forestière automnale.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

L'astuce anti-corvée : Les châtaignes fraîches à éplucher = 45 minutes d'enfer ! Optez pour les **châtaignes bio sous vide** ou **surgelées bio**. Elles sont déjà cuites, prêtes à mixer.

Batch cooking réconfort : Préparez 2 litres d'un coup. Congelez en **portions de 300 ml** dans des contenants individuels. Les soirs où vous êtes épuisée, vous aurez votre "câlin express" en 5 minutes de réchauffage !

Conservation optimale : 4 jours au frigo dans un bocal en verre. La texture s'améliore même avec le temps (les épices infusent davantage).

Version gain de temps : Utilisez un **bouillon de légumes en cube bio** au lieu de faire votre bouillon maison !

12. SOUPE COURGETTES-LAIT DE COCO

★ | 🍷 | ⌚ 20 min | ☀️ | 🇫🇷

Bienfaits : La courgette, douce et apaisante, hydrate et facilite la digestion. Cette soupe réconforte même servie fraîche.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 4 courgettes moyennes bio (non épluchées)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 70 cl de bouillon de légumes
- ✓ 20 cl de lait de coco
- ✓ 3 pincées de galanga
- ✓ 1 pincée de pyrèthre d'Afrique
- ✓ Sel
- ✓ Quelques feuilles de basilic frais

👩🍳 PREPARATION

1. Lavez et coupez les courgettes bio en rondelles (ne pas éplucher).
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez les courgettes, le galanga et le pyrèthre, faites revenir 3 minutes.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 15 minutes à feu moyen.
5. Ajoutez le lait de coco et mixez finement.
6. Décorez avec le basilic ciselé.

🌿 VARIANTE

Ajoutez une poignée de **menthe fraîche** à la place du basilic.

Pour la version froide : laissez refroidir complètement et servez bien frais.

💡 *Version chaude vs froide : servez chaude les soirs d'automne (réconfort), froide les midis d'été (fraîcheur légère)*

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version ultra-express été : Courgettes surgelées bio = 0 minute d'épluchage. Jetez-les congelées directement dans le bouillon, cuisson réduite à 10 minutes.

Le secret de la texture veloutée : Ajoutez le lait de coco **après mixage**, puis mixez à nouveau 20 secondes. Vous obtenez une mousse aérienne incroyable (technique de chef !).

Service version froide : Préparez-la **la veille au soir**, laissez une nuit au frigo. Les saveurs se développent et le basilic infuse délicatement. Servez le lendemain midi avec des glaçons au basilic (faites-les en été dans un bac à glaçons !).

Astuce anti-gaspi : Gardez vos tiges de basilic (ne les jetez pas !) : mixez-les AVEC la soupe, elles apportent du goût. Seules les feuilles servent à la déco finale.

13. VELOUTÉ DE POTIMARRON AU CURCUMA

🍴 | ⌚ 25 min | 🍁

Bienfaits : Le potimarron, doux et naturellement sucré, apaise le système digestif. Le curcuma renforce ses propriétés apaisantes.



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 800 g de potimarron (avec la peau si bio)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de coco
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- ✓ 1 pincée de galanga
- ✓ 1 pincée de pyrèthre d'Afrique
- ✓ Sel
- ✓ 10 cl de crème d'épeautre ou lait de coco

👩🍳 PREPARATION

1. Lavez le potimarron et coupez-le en cubes (ne pas éplucher si bio).
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile.
3. Ajoutez le potimarron le galanga et le pyrèthre.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes jusqu'à tendreté.
5. Ajoutez le curcuma.
6. Mixez finement en ajoutant la crème ou le lait de coco.
7. Réchauffez doucement et servez fumant.

🌿 ASTUCES

Astuce curcuma : Le curcuma tache TOUT (mains, vêtements, plan de travail). Portez des **gants jetables** lors de la manipulation, et nettoyez immédiatement toute éclaboussure avec du savon.

Conservation longue durée : Sans la crème, cette soupe se congèle pendant **6 mois**. Ajoutez la crème uniquement au moment de réchauffer.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

La révélation potimarron : Achetez-le **surgelé bio en cubes**. Temps de cuisson divisé par 2 (12 minutes au lieu de 25), et la peau est déjà retirée !

Batch cooking intelligent : Cette soupe **double ou triple** très facilement. Préparez 3 litres d'un coup : 1 litre au frigo (4 jours), 2 litres au congélateur en portions de 400 ml (repas complet pour 1 personne).

14. POTAGE DE PANAIS AU MIEL

🍴 | ⌚ 30 min | 🍁

Bienfaits : Le panais, légume racine ancien, réchauffe et fortifie. Le miel apporte sa douceur réconfortante et ses vertus apaisantes.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 600 g de panais
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 pincée de cannelle
- ✓ 1 à 2 cuillères à soupe de miel (selon goût)
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre ou d'amande

👩🍳 PREPARATION

1. Épluchez et coupez les panais et carottes en cubes.
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez les panais, carottes, galanga et cannelle.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Mixez finement en ajoutant la crème d'épeautre ou d'amande.
6. Incorporez 1 cuillère à soupe de miel hors du feu, goûtez et ajoutez la 2ème selon votre goût.

🌿 VARIANTE

Remplacez la moitié des panais par du potimarron.

💡 *La cannelle est essentielle ici : elle transforme le panais (légume un peu austère) en douceur réconfortante*

💡 *Type de miel recommandé : **miel de châtaignier** (goût corsé qui tient face au panais) ou **miel de forêt** (notes boisées complémentaires)*

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Astuce épluchage panais : Le panais est noueux et difficile à éplucher ! Utilisez un **couteau économe robuste** ou achetez-le **surgelé bio en rondelles**. Vous économisez 15 minutes de galère.

Secret du miel : Le sucré doit être **suggéré**, pas dominant.

Conservation sans miel : Congelez cette soupe **SANS le miel**. Au moment de réchauffer, ajoutez le miel directement dans l'assiette (1 cuillère à café par bol). Chacun dose selon son goût !

Versión sans mixeur : Si votre mixeur rend l'âme, écrasez les légumes à la **fourchette** grossièrement. Vous obtenez une texture rustique très réconfortante (façon "potée d'antan").

15. SOUPE DE POTIRON AUX ÉPICES CHAUDES

🍴 | ⌚ 30 min | 🍁

Bienfaits : Le potiron, doux et onctueux, réconforte et nourrit sans alourdir. Les épices chaudes réchauffent le corps et l'esprit. Ce potage réchauffe en profondeur après exposition au froid.



🔍 INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- ✓ 1 kg de potiron
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 pincée de galanga
- ✓ 1 pincée de cannelle
- ✓ 1 pincée de cardamome
- ✓ 1 pincée de noix de muscade
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre ou d'amande



PREPARATION

1. Coupez le potiron, retirez les graines, épluchez et coupez en cubes.
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez les cubes de potiron et toutes les épices, mélangez 2 minutes.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 25 minutes jusqu'à ce que le potiron soit fondant.
5. Mixez finement en ajoutant la crème d'épeautre ou d'amande



VARIANTE

Ajoutez une orange pressée en fin de cuisson ou parsemez de graines de courge grillées.



ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version ultra-rapide : Potiron surgelé bio en cubes = **15 minutes de cuisson**. Gagnez du temps sans sacrifier le goût !

Le secret du "réchauffé" : Cette soupe est effectivement **meilleure le lendemain** ! Les épices infusent pendant la nuit. Préparez-la le dimanche soir, servez-la du lundi au jeudi.

Astuce congélation : Congelez en **portions de 500 ml** (2 personnes) dans des bocaux en verre Large Opening. Laissez 3 cm d'espace en haut (la soupe gonfle en gelant). Décongélation douce au frigo la nuit précédente.

16. SOUPE D'ÉPEAUTRE AUX LÉGUMES D'HIVER

★ | 🍴 | ⌚ 35 min | 🍁

Bienfaits : L'épeautre, céréale reine, nourrit en profondeur et apporte force et vitalité. Un vrai repas réconfortant.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 150 g de grains d'épeautre concassé
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 navet
- ✓ 1 morceau de céleri-rave (150 g)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1,5 litres de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de serpolet
- ✓ 2 feuilles de laurier
- ✓ Sel
- ✓ Persil frais ciselé

👩🍳 PREPARATION

1. Faites cuire l'épeautre concassé selon les indications du paquet (environ 15 minutes), égouttez.
2. Épluchez et coupez tous les légumes en petits dés.
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez tous les légumes, le galanga, le pyrèthre et le serpolet.
5. Versez le bouillon, ajoutez le laurier et laissez cuire 20 minutes.
6. Ajoutez l'épeautre cuit, laissez mijoter 5 minutes.
7. Retirez le laurier, servez avec du persil frais ciselé.

🌿 VARIANTE

Ajoutez des châtaignes pour une version plus crémeuse et encore plus nourrissante !

Repas complet : Servez cette soupe avec du **pain d'épeautre grillé** frotté à l'ail + un filet d'huile d'olive. Vous avez un dîner 100% hildegardien nourrissant et réconfortant.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version ultra-rapide : Utilisez de l'**épeautre en flocons précuits**. Jetez-les directement dans le bouillon en fin de cuisson (5 minutes suffisent). Texture différente mais gain de temps énorme.

Batch cooking malin : congelez la **base légumes sans épeautre**, ajoutez l'épeautre frais au moment de réchauffer.

17. POTAGE ONCTUEUX AUX NAVETS

🔪 | ⌚ 20 min | 🍁 | 🌸

Bienfaits : Le navet, légume humble et nourrissant, réchauffe et fortifie. Sa douceur naturelle apporte un réconfort simple et authentique.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 500 g de navets
- ✓ 2 carottes
- ✓ 100 g de grains d'épeautre concassé
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de coriandre
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre ou d'amande

👩🍳 PREPARATION

1. Faites cuire l'épeautre concassé selon les indications du paquet, égouttez.
2. Épluchez et coupez les navets et carottes en cubes.
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez les navets, carottes, galanga, pyrèthre et coriandre.
5. Versez le bouillon et laissez cuire 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Ajoutez l'épeautre cuit et mixez finement en ajoutant la crème d'épeautre ou crème d'amande pour une texture onctueuse.

🌿 VARIANTE

Mélangez moitié navets, moitié rutabaga pour plus de caractère.

Secret texture onctueuse : L'épeautre cuit **séparément** puis ajouté avant mixage = texture veloutée incomparable. Si vous le cuisez dans le bouillon, il absorbe tout le liquide !

Conseil repas complet : Doublez la quantité d'épeautre (200 g au lieu de 100 g) : cette soupe devient un dîner complet ultra-nourrissant

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version ultra-rapide : Utilisez des navets **surgelés bio déjà coupés en cubes**. Vous économisez 10 minutes d'épluchage + découpe. Jetez-les congelés directement dans le bouillon.

Batch cooking intelligent : Cette soupe **se congèle parfaitement**. Préparez-en 3 litres, congelez en portions de 500 ml. Conservation : 6 mois.

Astuce épeautre : Cuisez 500 g d'épeautre le dimanche, conservez-le au frigo dans un bocal hermétique (5 jours). Vous en ajoutez dans vos soupes toute la semaine !

18. VELOUTÉ DE CÈPES AU SERPOLET

🍴 | ⌚ 35 min | 🍁 | 📖

Bienfaits : Les cèpes, champignons nobles d'automne tolérés selon Hildegarde, nourrissent et réconfortent. Le serpolet apporte sa note apaisante.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 50 g de cèpes séchés
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 cuillère à café de serpolet séché
- ✓ Sel
- ✓ 10 cl de crème d'épeautre ou autre crème végétale
- ✓ 1 gousse d'ail cru (facultatif)

👩🍳 PREPARATION

1. Réhydratez les cèpes séchés dans 30 cl d'eau chaude pendant 20 minutes.
2. Égouttez-les en filtrant l'eau de trempage (conservez-la).
3. Faites revenir l'oignon et l'ail émincés (si utilisés) dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez les cèpes réhydratés, le galanga, le pyrèthre et le serpolet, faites revenir 5 minutes.
5. Versez le bouillon et l'eau de trempage filtrée, laissez cuire 25 minutes.
6. Mixez finement en ajoutant la crème.
7. Réservez quelques morceaux de cèpes pour la déco

🌿 VARIANTE

Astuce gastronomique : Réservez 5-6 morceaux de cèpes réhydratés AVANT de mixer. Poêlez-les rapidement à l'huile d'olive + une pointe d'ail. Déposez-les sur la soupe au moment de servir = effet restaurant garanti !

Ajoutez quelques châtaignes.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version semi-express : Réhydratez les cèpes le **matin avant de partir travailler** (ou la veille au soir). Le soir, ils sont prêts, vous gagnez 20 minutes d'attente.

Conservation cèpes séchés : Stockez-les dans un bocal hermétique au placard (durée : 1 an). Vous avez ainsi votre dose de réconfort forestier toute l'année.

Économie : 50 g de cèpes séchés = 400-500 g de cèpes frais. C'est 3x moins cher et disponible toute l'année.

19. SOUPE D'ÉPEAUTRE CRÉMEUSE

"FAÇON RISOTTO"

🍴 | ⌚ 30 min | 🌍

Bienfaits : L'épeautre, céréale reine, préparé en soupe crémeuse devient un plat réconfortant et nourrissant qui réchauffe corps et âme.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 200 g de grains d'épeautre concassé
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1,2 litres de bouillon de légumes
- ✓ 2 pincées de galanga
- ✓ 2 pincées de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de noix de muscade
- ✓ 100 g d'épinards frais ou surgelés
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre
- ✓ Persil frais ciselé



PREPARATION

1. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez l'épeautre concassé le galanga et le pyrèthre, nacrez 2 minutes en remuant.
3. Versez le bouillon progressivement, en remuant régulièrement, comme pour un risotto.
4. Laissez cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que l'épeautre soit tendre et crémeux.
5. Ajoutez les épinards et la muscade, laissez cuire 3 minutes.
6. Incorporez la crème d'épeautre hors du feu.
7. Servez parsemé de persil frais.

🌿 VARIANTE

Ajoutez des cèpes poêlés ou des petits pois.

💡 *Le secret du crémeux : versez le bouillon PROGRESSIVEMENT (louche par louche), comme un vrai risotto. L'épeautre libère son amidon petit à petit*

Ne se congèle PAS : Préparez-en juste la quantité nécessaire.

Astuce repas solo : Divisez la recette par 2 (100 g d'épeautre). Cette soupe crémeuse = repas complet pour 1 personne + ultra-réconfortant les soirs solitaires.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

La technique du risotto adapté : Cette soupe demande de **remuer régulièrement** (toutes les 2-3 minutes) pendant 25 minutes. C'est long MAIS vous pouvez préparer autre chose en parallèle (couper une salade, dresser la table...). Le résultat en vaut la peine !

Version moins technique : Si vous n'avez pas le temps de remuer, cuisez l'épeautre **séparément dans le bouillon** (comme du riz), puis ajoutez-le au bouillon restant + mixez partiellement. Moins crémeux mais 10x plus rapide.

20. VELOUTÉ DE BLETTES AU LAIT DE COCO

🍴 | ⌚ 25 min | 🌱

Bienfaits : Les blettes, légumes doux et apaisants, sont excellentes pour la digestion. Le lait de coco apporte onctuosité et réconfort.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 600 g de blettes (feuilles et côtes)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 80 cl de bouillon de légumes
- ✓ 15 cl de lait de coco
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de curry doux
- ✓ Sel
- ✓ Le jus de 1/2 citron

👩🍳 PREPARATION

1. Lavez les blettes, séparez les feuilles des côtes. Émincez les côtes et ciselez les feuilles.
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez les côtes de blettes, le galanga, le pyrèthre, faites revenir 5 minutes.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 10 minutes.
5. Ajoutez les feuilles de blettes et le curry, poursuivez la cuisson 5 minutes.
6. Mixez finement en ajoutant le lait de coco.
7. Incorporez le jus de citron.

🌿 VARIANTE

Technique côtes/feuilles séparées : Les côtes cuisent **2x plus longtemps** que les feuilles. Si vous les mettez ensemble, les feuilles deviennent bouillies et perdent leur couleur

Remplacez le lait de coco par de la crème d'épeautre ou ajoutez des grains d'épeautre cuits

💡 *Le citron ajouté EN DERNIER = coup de fouet aromatique qui réveille toute la soupe. Testez avec/sans : vous verrez la différence !*

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version gain de temps : Utilisez des blettes surgelées bio (déjà lavées, émincées, côtes/feuilles séparées). Vous économisez 15 minutes de préparation !

Conservation optimale : 3 jours au frigo maximum. Les blettes ont tendance à "foncer" avec le temps (phénomène naturel d'oxydation).

SOUPES BOOST ENERGIE

10 recettes « coup de fouet »

10 SOUPES POUR RETROUVER VOTRE FORCE

Fatigue chronique, baisse de tonus, impression de fonctionner au ralenti ? Votre corps vous parle : il a besoin de carburant de qualité.

Ces 10 soupes sont de véritables concentrés de vitalité.

Ce ne sont pas des excitants artificiels qui vous donnent un coup de fouet temporaire avant de vous laisser encore plus fatigué. Non. Ce sont des soupes qui **nourrissent profondément** et redonnent une énergie stable et durable.

Quand en avoir besoin ?

- En période de convalescence
- Quand vous vous sentez vidé, épuisé
- En hiver pour résister aux virus
- Après un effort physique ou mental intense
- Pour les personnes frileuses et fatiguées

Leur puissance ? Les légumineuses (pois chiches, haricots, fèves), l'épeautre fortifiant, les légumes racines qui ancrent, et surtout les épices stimulantes d'Hildegarde : galanga, pyrèthre, serpolet. Un trio qui réveille l'énergie vitale ! Les quantités d'épices de chaque recette ont été pensées pour un effet optimum ; vous pouvez également adapter à vos besoins.

Mon conseil spécial : Certaines de ces soupes contiennent du bouillon de poule ou des légumineuses. Ce sont de vrais **repas complets**. Mangez-les lentement, avec conscience. Vous sentirez la différence.

Votre énergie n'est pas perdue. Elle est juste endormie. Ces soupes vont la réveiller !



10 recettes pour réveiller votre énergie

21. BOUILLON DE POULE AUX ÉPICES HILDEGARDIENNES

🍲 | ⌚ 1h30 | 🌍

Bienfaits : Le bouillon de poule, fortifiant ancestral, redonne force et vitalité. Les épices stimulent l'énergie vitale en profondeur. **Ne remplace PAS le célèbre bouillon de pied de veau d'Hildegarde (plus riche mais plus difficile à trouver).**



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 4 cuisses de poulet (ou 1 petite poule)
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 navet
- ✓ 1 morceau de céleri-rave (150 g)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 gousses d'ail cru (écrasées)
- ✓ 2 litres d'eau
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre
- ✓ 1 cuillère à café de serpolet
- ✓ 2 feuilles de laurier
- ✓ Sel

👩🍳 PREPARATION

1. Dans une grande marmite, mettez les morceaux de poulet avec l'eau froide.
2. Portez à ébullition et écumez.
3. Épluchez et coupez tous les légumes en morceaux, ajoutez-les avec l'ail, les épices et le laurier.
4. Laissez mijoter à feu doux 1h15 à couvert.
5. Retirez la viande, désossez-la et remettez les morceaux dans le bouillon.
6. Retirez le laurier, servez bien chaud.

🌿 VARIANTE

Secret profondeur de goût : Ajoutez les carcasses (dos, ailes) en plus des cuisses. Elles apportent de la gélatine et du collagène, qui donnent une texture onctueuse tout en soutenant vos articulations.

Version repas complet : Ajoutez de l'épeautre cuit séparément + 2 carottes supplémentaires coupées en rondelles. Ce bouillon devient un vrai repas reconstituant.

💡 *L'écumage = étape essentielle : retirez la mousse grise qui remonte à ébullition (= impuretés). Votre bouillon sera limpide et digeste.* 🔥 *Cuisson lente obligatoire : l'ébullition forte dessèche la viande et trouble le bouillon. Patience = clé de la réussite*

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Batch cooking intelligent : Préparez 4 litres d'un **coup** le dimanche. Pendant le temps de cuisson, prenez votre meilleur livre et réglez-vous. Congelez en portions de 500 ml dans des contenants empilables. Conservation : **6 mois**. Vous avez ainsi votre "potion de vitalité" prête pour convalescences, gripes, coups de fatigue.

Astuce congélation : Congelez la viande **séparément** du bouillon (dans des sachets zip). Au moment de réchauffer, vous ajoutez juste ce dont vous avez besoin. Le bouillon seul se réchauffe en 3 minutes !

22. SOUPE PETITS POIS À LA MENTHE

★ | ❄️ | ⌚ 20 min | 🌸 | [🇫🇷]

Bienfaits : Les petits pois apportent protéines végétales et vitalité. La menthe stimule et rafraîchit, parfaite pour recharger les batteries au printemps.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 600 g de petits pois surgelés bio
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre
- ✓ Sel
- ✓ 1 bouquet de menthe fraîche
- ✓ Crème de coco

👩🍳 PREPARATION

1. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les petits pois, le galanga et le pyrèthre, faites revenir 2 minutes.
3. Versez le bouillon et laissez cuire 15 minutes (10 minutes si surgelés).
4. Ajoutez la menthe fraîche et mixez sans attendre pour préserver la couleur verte éclatante.
5. Incorporez la crème de coco.
6. Parsemez des feuilles de menthe fraîche restantes.

🌿 VARIANTE

L'astuce couleur vive : Mixez **immédiatement** après avoir ajouté la menthe (sans attendre le refroidissement). C'est ce qui préserve ce vert éclatant = effet coup de boost par le regard !

Version verrines apéritives : Servez-la **froide dans des verrines** pour un apéro chic et énergisant.

Ajoutez une pointe de crème de coco + feuille de menthe = effet waouh garanti !

Secret texture velours : Les petits pois surgelés sont **plus tendres** que les frais (récoltés à maturité optimale puis surgelés immédiatement). Ils donnent une texture plus crémeuse !

Version protéinée : Ajoutez **2 cuillères à soupe de purée d'amande blanche** au moment du mixage.

Vous doublez l'apport protéique sans changer le goût !

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Congélation portions : Congelez en **bacs à glaçons** (portions 50 ml). Parfait pour ajouter une touche de verdure énergisante à d'autres soupes ternes ou des verrines surprises dernière minute.

💡 *La menthe ajoutée crue conserve ses huiles essentielles volatiles = effet rafraîchissant + digestif maximal. Si vous la faites trop cuire, elle perd ses bienfaits ! Si vous souhaitez tester les huiles essentielles en cuisine, c'est par cette soupe qu'il faut commencer.*

23. SOUPE DE LÉGUMES AU PYRÈTHRE (POUR LES FRILEUX)

🍲 | ⌚ 30 min | ❄️

Bienfaits : Cette soupe aux légumes racines et au pyrèthre stimule la circulation et apporte une douce chaleur de l'intérieur, parfaite pour les personnes frileuses et fatiguées

🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes



- ✓ 2 carottes
- ✓ 2 navets
- ✓ 1 morceau de céleri-rave (200 g)
- ✓ 1 panais
- ✓ 2 pommes de terre
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1,2 litres de bouillon de légumes
- ✓ 2 cuillères à café de pyrèthre
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ 2 pincées de cannelle
- ✓ Sel
- ✓ Persil plat frais
- ✓ 100 g de grains d'épeautre concassé cuits

👩🍳 PREPARATION

1. Épluchez et coupez tous les légumes en cubes.
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez tous les légumes, le pyrèthre, le galanga.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Ajoutez l'épeautre cuit et la cannelle.
6. Mixez partiellement pour garder de la texture ou complètement pour un velouté.
7. Servez parsemé de persil frais ciselé.

🌿 VARIANTE

Version repas complet : Doublez la quantité d'épeautre (200 g). Cette soupe dense cale vraiment et vous évite les fringales de 16h !

★ Cette soupe = "préparation hildegardienne contre la frilosité" : le duo pyrèthre-galanga réchauffe de l'intérieur (pas comme café/thé qui donnent coup de chaud temporaire). Effet durable 3-4h !

💡 Le pyrèthre a un goût **légèrement terreux**. Certains l'adorent, d'autres le trouvent surprenant. Testez d'abord en petite quantité !

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version légumes surgelés : Utilisez un mélange "légumes potage" bio surgelés. Vous économisez 20 mn d'épluchage + découpe. Jetez-les congelés directement dans le bouillon !

Batch cooking hiver : Préparez **3 litres d'un coup**, congelez en portions de 400 ml. Cette soupe = votre "**couverture chauffante interne**" pour tout l'hiver. Conservation : 6 mois.

Secret texture : Le mixage **partiel** (et non complet) préserve le côté "soupe paysanne" réconfortante. Quelques morceaux de légumes = plaisir de la mâche !

24. MINISTRONE FAÇON HILDEGARDE

🔪 | ⌚ 30 min | 🍁

Bienfaits : Soupe complète et nourrissante qui associe légumes variés et épeautre. Véritable concentré de vitalité, elle apporte force et réconfort. Parfaite pour les journées où l'on a besoin d'un repas complet en un bol.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 100 g de grains d'épeautre (non concassé)
- ✓ 200 g de haricots verts frais ou surgelés
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 branche de céleri
- ✓ 1 courgette
- ✓ 200 g de haricots blancs cuits (bocal bio, bien rincés)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1,2 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de sarriette ou serpolet séché
- ✓ 2 feuilles de sauge fraîche (ou ½ c. à café séchée)
- ✓ Sel
- ✓ Crème d'épeautre ou parmesan (facultatif)

👩🍳 PREPARATION

1. Faites cuire l'épeautre séparément selon indications du paquet (environ 25-30 min), égouttez et réservez.
2. Coupez tous les légumes en petits dés (carottes, céleri, courgette) et les haricots verts en tronçons.
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez les carottes et le céleri, faites revenir 3 minutes.
5. Ajoutez le galanga, la sarriette et la sauge.
6. Versez le bouillon, ajoutez les haricots verts et laissez cuire 10 minutes.
7. Ajoutez la courgette et les haricots blancs, poursuivez 5 minutes.
8. Incorporez l'épeautre cuit, réchauffez 2 minutes.
9. **Ne mixez PAS** - servez tel quel avec tous les morceaux visibles.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Épeautre précuit du dimanche : Faites-en une grande quantité le week-end, conservez au frigo (3 jours) ou congelez en portions.

Haricots en bocal : Utilisez des haricots blancs déjà cuits (bio) que vous rincez bien. Gain de temps : 1h de cuisson évitée !

Légumes surgelés : Carottes et haricots verts surgelés fonctionnent parfaitement. Ajoutez-les directement congelés.

Conservation : 4 jours au frigo. Se congèle bien (l'épeautre peut légèrement ramollir mais reste bon).

Secret satisfaction : Cette soupe est un VRAI repas complet. Protéines (épeautre + haricots blancs) + légumes variés + épices = vous êtes calé pour des heures !

25. VELOUTÉ POMMES-CÉLERI-FENOUIL ÉNERGISANT

🔪 | ⌚ 20 min | 🍁

Bienfaits : La pomme apporte vitalité, le céleri draine et tonifie, le fenouil facilite la digestion. Un trio dynamisé par le galanga.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ Céleri-branche moyen (environ 500 g)
- ✓ 1 bulbe de fenouil
- ✓ 2 pommes (variété douce type Golden, Gala ou Jonagold)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de noix de muscade
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre ou d'amande

👩🍳 PREPARATION

1. Coupez le céleri branche en morceaux.
2. Émincez le fenouil.
3. Épluchez et coupez les pommes en morceaux.
4. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
5. Ajoutez le céleri, le fenouil, les pommes, le galanga et le pyrèthre.
6. Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la noix de muscade.
7. Mixez finement en ajoutant la crème d'épeautre ou d'amande.

🌿 VARIANTE

Version froide été : Préparez-la la veille, laissez refroidir toute la nuit. Servez **fraîche (pas glacée)** avec quelques amandes effilées grillées. Parfaite pour déjeuners estivaux revigorants !

Conservation optimale : 4 jours au frigo. La saveur **s'améliore après 24h** (les arômes fenouil-pomme-céleri se marient mieux).

♥ ASTUCE

Choix des pommes : Prenez des Golden, Gala ou Jonagold (douce). Évitez les Granny Smith (trop acides = elles "cassent" la douceur du velouté).

Astuce céleri-branche : N'utilisez que les branches (pas les feuilles = trop amères). Gardez les feuilles pour parfumer un bouillon.

Secret équilibre sucré-salé : Les pommes apportent une douceur naturelle qui équilibre le côté "vert" du céleri. Pas besoin d'ajouter du sucre ou du miel !

26. SOUPE TONIFIANTE LÉGUMES RACINES - BETTERAVE

🍴 | ⌚ 40 min | 🍁

Bienfaits : Les légumes racines ancrent et fortifient, la betterave purifie. Cette soupe dense en nutriments redonne force et stabilité, parfaite pour affronter l'hiver avec vitalité.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 panais
- ✓ 1 navet
- ✓ 1 betterave crue
- ✓ 1 rutabaga
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1,2 litres de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de coriandre
- ✓ 2 gousses d'ail cru (écrasées)
- ✓ Sel
- ✓ 100 g de grains d'épeautre concassé cuits

👩🍳 PREPARATION

1. Épluchez et coupez tous les légumes racines en cubes.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail émincés (si utilisés) dans l'huile d'olive.
3. Ajouter la betterave, faites cuire 10 mn
4. Ajoutez tous les légumes, le galanga et le pyrèthre.
5. Versez le bouillon et continuez la cuisson 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Ajoutez l'épeautre cuit et la coriandre.
7. Mixez partiellement pour garder de la texture ou complètement selon votre préférence.

🌿 ASTUCES

Astuce anti-taches : La betterave tache tout. Portez des **gants jetables** + utilisez une planche en verre (ou couvrez votre planche en bois de papier cuisson).

Secret texture : Le rutabaga donne une texture **ultra-crèmeuse** (presque "beurre") une fois mixé. C'est lui le secret de l'onctuosité !

★ *Les légumes racines = "aliments d'ancrage" : enracinent, stabilisent, donnent force et endurance. Parfaits quand vous vous sentez "dans le brouillard" ou déconnecté. 🔥 Cuisson longue obligatoire : les légumes racines doivent être fondants. Ne réduisez pas le temps !*

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version gain de temps : Utilisez des **betteraves cuites sous vide bio**. Vous économisez 40 minutes de cuisson + épluchage ! Ajoutez-les 5 minutes avant la fin.

Batch cooking puissance : Cette soupe **se congèle parfaitement** et conserve sa belle couleur rubis. Préparez 3 litres, congelez en portions de 500 ml. Conservation : 6 mois.

Conseil repas complet : L'épeautre + tous ces légumes racines = **repas ultra-nourrissant**. Vous tenez facilement 5h sans fringale. Parfait pour déjeuners pris au bureau (thermos).

27. BOUILLON REVIGORANT CÉLERI-FENOUIL AU GALANGA

🔥 Uniquement chaud | ⌚ 25 min | 🌍

Bienfaits : Ce bouillon léger mais puissant stimule la digestion et apporte clarté d'esprit. Le galanga amplifie l'énergie vitale.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 1 bulbe de fenouil avec ses feuilles
- ✓ 3 branches de céleri
- ✓ 1 morceau de céleri-rave (150 g)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 gousses d'ail cru (écrasées)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1,2 litres de bouillon de légumes
- ✓ 2 cuillères à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 cuillère à café de fenouil en graines ou en poudre
- ✓ Sel
- ✓ Persil plat frais

👩‍🍳 PREPARATION

1. Émincez le fenouil, coupez le céleri et le céleri-rave en morceaux.
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez tous les légumes, le galanga, le pyrèthre et les graines de fenouil.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes à feu doux.
5. Ajouter l'ail.
6. Mixez partiellement ou complètement selon votre préférence.
7. Servez parsemé de feuilles de fenouil et du persil ciselés.

🌿 VARIANTE

Feuilles de fenouil = trésor : ne les jetez jamais ! Elles concentrent les arômes + les huiles essentielles. Ajoutez-les en **décoration finale** (ciselées) = explosion de saveurs !

Version détox légère : Ce bouillon **non mixé** (juste filtré) = version ultra-digeste pour estomacs sensibles ou lendemains difficiles. Buvez-le à la tasse comme un thé.

Astuce graines de fenouil : Écrasez-les légèrement au **mortier** (ou sous le plat d'un couteau) avant de les ajouter. Elles libèrent 10x plus d'arômes !

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Secret clarté mentale : Le trio céleri-fenouil-galanga = "**bouillon du focus**". Parfait avant réunion importante, examen, ou journée intense. Il clarifie l'esprit + donne énergie stable (sans nervosité).

Conservation : 5 jours au frigo. Réchauffez juste la portion nécessaire (ne réchauffez jamais 2 fois le même bouillon = perte de saveurs).

28. SOUPE DE POIS CHICHES AU CURRY DOUX

🍴 | ⌚ 25 min avec pois chiches cuits | 🌍

Bienfaits : Les pois chiches, riches en protéines végétales, apportent force et satiété durable. Un repas complet et fortifiant.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 400 g de pois chiches cuits (bocal ou cuits maison préalablement)
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 2 cuillères à café de curry doux
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ Sel
- ✓ Coriandre fraîche

👩🍳 PREPARATION

1. Rincez et égouttez les pois chiches.
2. Épluchez et coupez les carottes en rondelles, la courgette en dés.
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez les carottes, la courgette, le pyrèthre et le galanga.
5. Versez le bouillon et laissez cuire 12 minutes.
6. Ajoutez les pois chiches, le curry et poursuivez la cuisson 5 minutes.
7. Mixez.
8. Servez parsemé de coriandre fraîche ciselée.

🌿 VARIANTE

💡 Remplacez les pois chiches par des haricots blancs pour une version plus douce.

🥥 *Option lait de coco : ajoutez 10 cl = version encore plus onctueuse + exotique. Parfait pour les enfants (qui adorent la douceur du coco)*

💡 *Le curry "doux" = parfait pour version familiale. Si vous aimez le piquant, ajoutez davantage de galanga*

Secret texture crémeuse : Mixez la moitié des pois chiches (l'autre moitié reste entière). Vous obtenez une texture onctueuse + plaisir de croquer des pois chiches entiers !

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Pois chiches en bocal = sauveur : Rincez-les longuement sous l'eau froide (élimine le liquide visqueux + améliore digestibilité). Utilisez-les directement, aucune cuisson préalable nécessaire !

Version protéinée maximale : Doublez la quantité de pois chiches (800 g). Cette soupe devient un **repas ultra-protéiné** (15-20g de protéines/portion) qui cale pendant 6h. Idéal sportifs ou végétariens.

Batch cooking intelligent : Se congèle parfaitement (6 mois). Préparez 3 litres d'un coup. Parfait pour déjeuners emportés au bureau (thermos).

Conseil digestibilité : Le galanga et pyrèthre sont essentiels ici. Ils facilitent la digestion des légumineuses (souvent difficiles à digérer). Ne les supprimez jamais !

29. VELOUTÉ DE PÂTISSON TOUT DOUX

🔥 Uniquement chaud | ⌚ 25 min | 🌸

Bienfaits : Le pâtisson, courge délicate au goût subtil d'artichaut, apporte douceur et réconfort. Facile à digérer, il nourrit en profondeur sans alourdir.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 600 g de pâtisson (frais ou surgelé)
- ✓ 1 oignon doux
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café rase de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de serpolet
- ✓ Sel
- ✓ 2 cuillères à soupe de semoule fine d'épeautre
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre ou lait d'amande

👩‍🍳 PREPARATION

1. Si le pâtisson est frais : lavez-le, retirez les graines et coupez-le en cubes (avec la peau si elle est tendre).
2. Si surgelé : utilisez-le directement.
3. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez le pâtisson, le galanga, le pyrèthre et le serpolet.
5. Versez le bouillon et faites chauffer 15 minutes (jusqu'à ce que le pâtisson soit tendre).
6. Ajoutez la semoule fine d'épeautre et laissez cuire 3 minutes.
7. Mixez finement en incorporant la crème d'épeautre ou d'amande.

🌿 VARIANTE

Ajoutez quelques **noisettes grillées** concassées au moment de servir pour un contraste croquant et encore plus de douceur.

Secret effet réconfortant : Le pâtisson a cette capacité rare d'être à la fois nourrissant et léger. Il rassasie sans peser, réchauffe sans échauffer. Idéal après une journée difficile ou quand le moral a besoin d'un câlin chaud.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Version ultra-rapide : Remplacez par de la courge butternut surgelée (goût légèrement différent mais texture similaire).

Astuce semoule d'épeautre : Elle épaissit naturellement la soupe (effet liant) + apporte des protéines. C'est elle qui donne cette texture veloutée incomparable !

Conservation : 4 jours au frigo. Se congèle bien (le pâtisson garde parfaitement sa texture).

30. SOUPE PRINTANIÈRE FÈVES-AIL DES OURS

🍴 ❄️ | ⌚ 20 min | 🌸 | [🍷]

Bienfaits : Les fèves apportent protéines et vitalité, l'ail des ours purifie et tonifie. Une soupe printanière pleine de fraîcheur et d'énergie.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 500 g de fèves fraîches écosées (ou surgelées bio)
- ✓ 1 belle poignée de feuilles d'ail des ours frais (environ 50 g)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre
- ✓ Sel
- ✓ 3 cuillères à soupe de crème d'épeautre ou d'amande

👩🍳 PREPARATION

1. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les fèves, le pyrèthre et le galanga, faites revenir 2 minutes.
3. Versez le bouillon et laissez cuire 15 minutes (10 minutes si surgelées).
4. Ajoutez l'ail des ours frais et mixez immédiatement pour préserver la couleur verte éclatante.
5. Incorporez la crème d'épeautre ou d'amande.

🌿 VARIANTE

Ajoutez une poignée de **menthe fraîche** avec l'ail des ours pour une version encore plus rafraîchissante.

Version verrines apéritives : Servez-la **froide dans des verrines** + pointe de crème d'épeautre + feuille d'ail des ours = apéro chic et énergisant pour brunch printanier !

Secret couleur verte éclatante : Mixez **immédiatement après avoir ajouté l'ail des ours** (sans attendre refroidissement). C'est ce qui préserve ce vert intense qui stimule dès le 1^{er} regard !

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Fèves surgelées = gain de temps énorme :
Écosser des fèves fraîches = 30 minutes de corvée.
Les surgelées sont déjà écosées + aussi bonnes.
Utilisez-les directement congelées.

Alternative ail des ours : Si vous n'en trouvez pas frais, utilisez de la **poudre d'ail des ours bio** (2 c. à soupe = 50 g frais). Ou remplacez par du **pesto d'ail des ours** (3 c. à soupe au moment du mixage).

Conservation : 2 jours max au frigo (l'ail des ours perd rapidement sa couleur vive). Ne se congèle PAS (noircit).

SOUPES CRÉATIVES & ANTI-GASPI

10 recettes pour remuer votre cuisine

10 SOUPES POUR ZÉRO DÉCHET ET MAXIMUM DE PLAISIR

Bienvenue dans la section la plus amusante de cet ebook !

Ici, pas de règles strictes. On improvise, on crée, on transforme les "restes" en trésors. On ose les associations surprenantes (betterave-framboises, melon-menthe !). On ne jette RIEN.

Pourquoi cette catégorie ?

Parce qu'Hildegarde nous enseignait la **gratitude** et le **respect** de ce que la nature nous offre. Gaspiller de la nourriture, c'est gaspiller un cadeau. Ces 10 soupes vous montrent qu'il n'y a pas de "déchets" : tout se transforme, tout devient délicieux.

Ce que vous allez découvrir :

- La Marmite de la Providence (LA soupe anti-gaspi ultime)
- Des soupes de fanes (ces feuilles qu'on jette d'habitude !)
- Des gaspachos surprenants pour l'été
- Des légumes oubliés remis au goût du jour
- Une soupe magique verte pour les enfants

L'esprit de cette section ? Liberté, créativité, zéro culpabilité. Vos restes de légumes ? Un trésor. Votre imagination ? Votre meilleure alliée.

Amusez-vous ! Osez ! Testez ! Il n'y a pas d'erreur en cuisine quand on cuisine avec le cœur.



10 recettes pour réveiller votre cuisine

31. LA MARMITE DE LA PROVIDENCE

🔪 | ⌚ 25 min | 🌍

Bienfaits : La soupe « fourre-tout » **anti-gaspi** par excellence ! Transformez vos restes de légumes en un plat nourrissant et savoureux. Zéro déchet, maximum de bienfaits.



🔍 **INGREDIENTS** - Pour 4 personnes

- ✓ 600-800 g de restes de légumes cuits ou crus (voir variantes saisons)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre d'eau (si restes de légumes déjà assaisonnés)
- ✓ Si légumes crus non assaisonnés
 - ½ cuillère à café de galanga
 - ½ cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
 - Sel
- ✓ 100 g de grains d'épeautre concassé cuits



PREPARATION

1. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez tous vos restes de légumes coupés en morceaux et le galanga (si légumes crus non assaisonnés).
3. **Si légumes crus** : faites revenir 5 minutes.
Si légumes déjà cuits et assaisonnés : passez directement à l'étape suivante.
4. Versez l'eau ou le bouillon et laissez cuire 15-20 minutes (ou chauffez 10 mn si légumes déjà cuits)
5. Ajoutez l'épeautre cuit.
6. Mixez partiellement ou complètement selon votre préférence.



VARIANTE

HIVER : Restes de carottes, navets, céleri-rave, butternut, potiron + cannelle

PRINTEMPS : Restes de fenouil, épinards, fèves, artichauts + serpolet

ÉTÉ : Restes de courgettes, haricots verts, basilic + menthe (version froide possible)

AUTOMNE : Restes de betteraves, panais, châtaignes, courges + galanga renforcé

Cette soupe s'adapte à tout ! Fanes, épluchures bien lavées (carottes, betteraves bio), légumes un peu fatigués... tout se transforme en délice.



ASTUCE ACTIFS PRESSES

Le récipient magique anti-gaspi : Gardez un récipient hermétique au congélateur étiqueté "Marmite de la Providence". Jetez-y tous vos restes de légumes de la semaine (crus ou cuits, déjà assaisonnés ou non). Une fois plein, sortez-le et préparez votre soupe en 25 minutes !

Secret texture réussie : Si vous mélangez légumes crus + légumes déjà cuits, ajoutez d'abord les crus. Après 10 minutes de cuisson, ajoutez les précuits pour éviter qu'ils ne se transforment en bouillie.

Congélation intelligente : Congelez directement la soupe terminée en portions individuelles (bocaux verre ou poches silicone). Conservation : 3 mois. Réchauffage : 8 minutes à la casserole.

32. SOUPE DE FANES ANTI-GASPI

🥕 ❄️ | ⌚ 20 min | 🌸 🌻 🍁

Bienfaits : Les fanes sont riches en vitamines et minéraux, souvent plus que les légumes eux-mêmes ! Ne les jetez plus, transformez-les en soupe vitaminée



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ Fanage de 1 botte de radis ou 1 botte de carottes ou 1 botte de betteraves (bien lavées)
- ✓ 200 g d'épinards, courgette ou autre légume de saison frais ou surgelés bio
- ✓ 100 g de concassé d'épeautre
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ ½ cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ Sel



PREPARATION

1. Lavez soigneusement les fanes plusieurs fois à l'eau claire.
2. Epeautre : faites cuire séparément.
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez le ou les légume(s) de saison choisi(s)
5. Versez le bouillon et faites cuire 20 mn jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Ajoutez l'épeautre cuit, le galanga et le pyrèthre.
7. Ajoutez les fanes.
8. Poursuivez la cuisson 3 minutes seulement (pour préserver les vitamines).
9. Mixez finement.



VARIANTE

Mélangez différentes fanes ensemble pour une soupe encore plus riche. Ajoutez du persil ou du basilic pour plus de fraîcheur.



Hiérarchie des fanes par puissance : Radis (très fort) > Betteraves (moyen) > Carottes (doux). Adaptez la quantité de galanga en conséquence

Version froide : délicieuse en été avec un filet d'huile d'olive



ASTUCE

Technique congélation au fur et à mesure : Lavez vos fanes dès l'achat (vous gagnerez du temps le jour J). Essorez-les, glissez-les dans un grand sac congélation étiqueté. Une fois que vous en avez l'équivalent de 2-3 bottes, sortez le sac et préparez votre soupe sans décongélation préalable.

Secret lavage efficace : Les fanes sont souvent terreuses. Plongez-les 5 minutes dans une bassine d'eau froide vinaigrée (1 c. à soupe de vinaigre blanc). La terre tombe au fond. Rincez, essorez : impeccable !

Conservation maximale : Cette soupe verte s'oxyde rapidement. Consommez-la dans les 48h ou congelez-la le jour même.

33. VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR RÔTI AUX ÉPICES DE LA JOIE

🔥 | ⌚ 35 min | 🌸 🌺

Bienfaits : Le chou-fleur rôti développe une saveur douce et caramélisée. Les épices de la joie (mélange d'Hildegarde) apportent gaieté et légèreté.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 1 chou-fleur moyen
- ✓ 50 g d'épeautre concassé
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café d'épices de la joie
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ Sel
- ✓ 10 cl de crème d'épeautre ou d'amande

👩🍳 PREPARATION

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Détaillez le chou-fleur en fleurettes, arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et saupoudrez des épices de la joie.
3. Enfournez 20 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Pendant ce temps, faites cuire l'épeautre séparément.
5. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans 1 cuillère à soupe d'huile.
6. Ajoutez l'épeautre cuit et le galanga.
7. Versez le bouillon et laissez cuire 15 minutes.
8. Ajoutez le chou-fleur rôti et mixez finement.
9. Incorporez la crème d'épeautre ou d'amande.

🌿 VARIANTE

Ajoutez une pomme coupée en dés lors de la cuisson pour une touche sucrée-salée délicate.

Version froide : servez frais avec des amandes effilées torréfiées

★ **La cuisson au four est essentielle :** elle caramélise les sucres naturels du chou-fleur et crée une profondeur de saveur impossible à obtenir à la casserole.

💡 **Dosage épices de la joie :** Commencez par 1 cuillère à café rase. Ce mélange est puissant ! Goûtez et ajustez. Le clou de girofle doit être suggéré, pas dominant

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Batch cooking four intelligent : Rôtissez 3-4 choux-fleurs d'un coup pendant que votre four chauffe déjà pour autre chose. Conservation : 4 jours au frigo dans un récipient hermétique. Votre soupe sera prête en 15 minutes au lieu de 35 !

Alternative surgelé express : Utilisez du chou-fleur surgelé (600 g). Étalez-le sur une plaque avec les épices et l'huile d'olive. Enfournez 15 minutes à 220°C sans décongélation. Il rôtit parfaitement congelé !

Version sans mixeur puissant : Le chou-fleur rôti est friable. Écrasez-le au presse-purée : vous obtenez une texture "velours" très agréable.

34. GASPACHO BETTERAVE-FRAMBOISES

❄️ | ⌚ 10 min | 🍷🍷 | 🍷🍷

Bienfaits : Mariage audacieux et coloré ! La betterave purifie, les framboises apportent douceur et antioxydants. Surprenant et délicieux.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 2 betteraves cuites (sous vide ou fraîches)
- ✓ 150 g de framboises fraîches (ou surgelées décongelées)
- ✓ 1 pomme
- ✓ Le jus de 1 citron
- ✓ 50 cl de bouillon de légumes froid
- ✓ 1/2 cuillère à café de galanga
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel
- ✓ Quelques feuilles de menthe fraîche

👨🍳 PREPARATION

1. Coupez les betteraves et la pomme en morceaux.
2. Mettez tous les ingrédients dans un blender : betteraves, framboises, pomme, jus de citron, bouillon, galanga et huile d'olive.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
4. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.
5. Placez au réfrigérateur minimum 2 heures.
6. Servez bien frais, parsemé de feuilles de menthe et de quelques framboises entières.

🌿 VARIANTE

Ajoutez un yaourt de chèvre pour une texture plus crémeuse

★ Sans galanga, le contraste

betterave/framboises serait trop marqué : on se demande si c'est une soupe ou un smoothie ! Le galanga unifie et transforme l'ensemble en véritable plat salé.

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

L'astuce mains propres : Utilisez des betteraves cuites sous vide bio pour éviter les mains tachées pendant 3 jours. Elles sont déjà cuites, épluchées, prêtes à mixer. Gain de temps : 20 minutes.

Version apéro chic express : Servez-la en verrines (6-8 portions au lieu de 4 bols). Ajoutez 1 cuillère à café de crème d'épeautre + quelques graines de sésame torréfiées sur le dessus. Effet waouh garanti !

Conservation maximale : Les framboises s'oxydent vite. Consommez dans les 24h maximum. Ne se congèle PAS

35. SOUPE RAFRAÎCHISSANTE MELON-MENTHE

❄️ | ⌚ 10 min | ☀️ | [🍽️]

Bienfaits : Soupe d'été ultra-rafraîchissante et hydratante. Le melon désaltère, la menthe vivifie. Parfaite pour les journées chaudes.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- 1 melon mûr (environ 800 g de chair)
- Le jus de citron
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 pincée de galanga
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel (juste une pincée)
- Option : 10 cl de bouillon de légumes froid pour diluer si le melon est très sucré

👩🍳 PREPARATION

1. Coupez le melon en cubes en retirant les graines et la peau.
2. Mettez tous les ingrédients dans un blender : melon, jus de citron, la moitié de la menthe, galanga et huile d'olive.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
4. Goûtez : si trop sucré, ajoutez le bouillon de légumes froid.
5. Placez au réfrigérateur minimum 1 heure.
6. Servez bien frais, parsemé des feuilles de menthe restantes.

🌿 VARIANTE

[🍽️] Ajoutez des dés de **feta** pour une version salée qui surprendra vos invités.

Secret texture soyeuse : Mixez d'abord le melon seul 1 minute. Ajoutez ensuite les autres ingrédients. Vous obtenez une texture lisse incomparable (pas de petits morceaux qui flottent).

♥️ ASTUCE ACTIFS PRESSES

La soupe 10 minutes chrono : Aucune cuisson, aucune étape complexe ! Parfaite pour les soirs de canicule où vous n'avez pas envie d'allumer le four. Tout se fait au mixeur en un seul passage.

Préparation anticipée intelligente : Préparez-la le matin avant de partir. Elle sera bien fraîche pour le dîner (4-6°C = température idéale). Ne la préparez JAMAIS la veille : le melon s'oxyde en 24h et perd sa couleur éclatante.

Conservation maximale 24h : Au-delà, le melon fermente légèrement et devient âpre. Si vous devez conserver plus longtemps, ajoutez 1 cuillère à café de jus de citron (freine l'oxydation)

36. VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR AU GALANGA

🍴 | ⌚ 25 min | 🍁

Bienfaits : Le topinambour, légume oublié aux saveurs d'artichaut, nourrit la flore intestinale et apporte une énergie douce.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 600 g de topinambours
- ✓ 100 g d'épeautre concassé
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ 1 cuillère à café de galanga
- ✓ 1 cuillère à café de pyrèthre d'Afrique
- ✓ 1 pincée de cumin
- ✓ Sel
- ✓ Option : crème d'épeautre
- ✓ Persil plat frais ou cerfeuil

👩🍳 PREPARATION

1. Faites cuire l'épeautre séparément.
2. Brossez soigneusement les topinambours (inutile de les éplucher).
3. Coupez-les en morceaux.
4. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
5. Ajoutez les topinambours, le galanga et le pyrèthre.
6. Versez le bouillon et laissez cuire 20 minutes jusqu'à tendreté.
7. Ajouter l'épeautre et le cumin.
8. Mixez finement pour une texture veloutée.
9. Incorporez la crème d'épeautre si désiré.
10. Servez parsemé de persil ou cerfeuil frais ciselé.

🌿 VARIANTE

Ajoutez une poignée de noisettes torréfiées pour plus de gourmandise et de texture.

Ajoutez une pomme pour adoucir le goût

★ Le duo pyrèthre + cumin = votre assurance

confort digestif : le topinambour contient de l'inuline (fibre qui fermente dans l'intestin). Ces deux épices neutralisent cet effet indésirable.

Secret texture sans grumeaux : Le topinambour contient beaucoup d'amidon qui peut créer des filaments à la cuisson. Mixez longuement (2 minutes minimum) pour une texture parfaitement lisse.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

L'astuce épluchage révolutionnaire : pas besoin d'éplucher si vous brossez énergiquement sous l'eau avec une brosse à légumes ! La peau du topinambour se mange parfaitement. Gain de temps : 15 minutes (car le topinambour est très nouveau).

Version épluchage obligatoire : Si votre topinambour a des excroissances prononcées, coupez-les au couteau, ne cherchez pas à éplucher méticuleusement. Vous perdrez la moitié du légume ! Les petites imperfections se mélangent sans problème.

Congélation portions : Cette soupe se congèle bien. Préparez-en 2 litres, congelez en portions de 500 ml.

37. SOUPE DE COURGE SPAGHETTI CRÉMEUSE

🍴 | ⌚ 35 min | 🍁

Bienfaits : La courge spaghetti offre une texture unique et amusante. Douce et digeste, elle réconforte et nourrit.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 1 courge spaghetti moyenne (environ 800 g)
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 80 cl de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 1 pincée de noix de muscade
- ✓ Sel
- ✓ 15 cl de crème d'épeautre ou lait de coco
- ✓ Graines de courge torréfiées

👨🍳 PREPARATION

1. Coupez la courge spaghetti en deux, retirez les graines.
2. Badigeonnez l'intérieur d'huile d'olive et enfournez 25 min à 200°C.
3. Grattez la chair à la fourchette pour obtenir des « spaghettis ».
4. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
5. Ajoutez la chair de courge, le galanga et la muscade.
6. Versez le bouillon et laissez cuire 10 minutes.
7. Mixez partiellement pour garder un peu de texture filante.
8. Incorporez la crème d'épeautre ou lait de coco.
9. Servez parsemé de graines de courge torréfiées

🌿 VARIANTE

Ajoutez du **curry** doux pour une version plus goûteuse.

Secret cuisson four parfaite : Badigeonnez l'intérieur d'huile d'olive avant cuisson (pas après). L'huile pénètre pendant la cuisson et rend la chair encore plus fondante. 25 minutes à 200°C suffisent (ne surcuisez pas sinon elle devient fade).

🌿 **Particularité courge spaghetti :** Elle est la seule courge qui se gratte (pas de découpe en cubes). Sa texture filandreuse unique donne une soupe avec du "corps" même mixée partiellement.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

Batch cooking courges : Faites cuire 2-3 courges spaghetti à la fois. Grattez toute la chair de toutes les courges. Congelez en portions à plat de 200 g dans des sachets congélation. Vous obtenez des "briques" plates qui prennent peu de place.

Versión ultra-express avec briques congelées : Sortez une portion congelée, jetez-la directement dans votre bouillon chaud. Elle se décongèle en 5 minutes à feu moyen. Votre soupe est prête en 15 minutes chrono au lieu de 35 !

Conservation après cuisson : La courge spaghetti grattée se conserve 5 jours au frigo (contrairement aux autres courges en morceaux qui s'oxydent en 48h). Pratique : des soupes express toute la semaine !

38. VELOUTÉ DE RUTABAGA AUX ÉPICES CHAUDES

🔥 | ⌚ 30 min | 🍁

Bienfaits : Le rutabaga, légume d'antan oublié, est riche en vitamine C et minéraux. Les épices chaudes le subliment.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 600 g de rutabaga
- ✓ 2 carottes
- ✓ 2 pommes de terre
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ Sel
- ✓ Option : crème d'épeautre

👩🍳 PREPARATION

1. Épluchez et coupez le rutabaga, les carottes et les pommes de terre en cubes.
2. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
3. Ajoutez tous les légumes et les épices, faites revenir 3 minutes.
4. Versez le bouillon et laissez cuire 25 minutes.
5. Mixez finement pour une texture veloutée.
6. Incorporez la crème d'épeautre si désiré.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

L'astuce conservation longue durée : Le rutabaga se conserve 2 mois au frigo dans le bac à légumes (record absolu !). Achetez-en 4-5 d'un coup en automne. Vous aurez de quoi faire des soupes tout l'hiver sans repasser au marché.

Batch cooking découpe intelligent : Épluchez tous vos rutabagas d'un coup (c'est l'étape la plus longue). Coupez-les en cubes de 2 cm. Congelez en portions de 600 g dans des sachets. Vous aurez 3-4 soupes prêtes à cuire sans aucune préparation.

Secret épluchage facilité : La peau du rutabaga est épaisse et cireuse. Utilisez un COUTEAU (pas un économe). Posez le rutabaga à plat, coupez les deux extrémités, puis épluchez de haut en bas en suivant la courbe. Vous gardez plus de chair qu'à l'économe.

Version sans mixeur : Le rutabaga cuit s'écrase facilement au presse-purée. Vous obtenez une texture onctueuse "purée de rutabaga liquide" très agréable (presque aussi lisse qu'au blender).

💡 **Ne confondez pas rutabaga et navet :** Le rutabaga est plus gros (taille d'un pamplemousse), chair jaune-orangé, collet violet. Le navet est plus petit, tout blanc ou blanc-violet, chair blanche. Le rutabaga est plus doux et sucré.

🌿 **La muscade "joie" chez Hildegarde :** Cette épice réchauffe l'âme autant que le corps. Parfaite pour les soupes d'hiver réconfortantes qui remontent le moral les jours gris.

39. SOUPE TOSCANE DE HARICOTS BLANCS À LA SAUGE

🍴 | ⌚ 25 min avec des haricots en bocal | 🌍

Bienfaits : Les haricots blancs, riches en protéines végétales et fibres, apportent une satiété durable. La sauge fortifie.



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- ✓ 400 g de haricots blancs cuits (en bocal ou précuits maison)
- ✓ 2 carottes
- ✓ 1 oignon doux (facultatif)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 litre de bouillon de légumes
- ✓ ½ cuillère à café de galanga
- ✓ 5 feuilles de sauge fraîche (ou 1 cuillère à café de sauge séchée)
- ✓ Sel

👩🍳 PREPARATION

1. Rincez et égouttez les haricots.
2. Épluchez et coupez les carottes en rondelles.
3. Faites revenir l'oignon émincé (si utilisé) dans l'huile d'olive.
4. Ajoutez les carottes, le galanga et la moitié de la sauge ciselée.
5. Versez le bouillon et laissez cuire 15 minutes.
6. Ajoutez les haricots et poursuivez la cuisson 5 minutes.
7. Mixez partiellement pour garder des morceaux.
8. Servez parsemé du reste de sauge fraîche ciselée.

🌿 VARIANTE

Ajoutez des dés de **courge** pour plus de douceur et de couleur.

Remplacer les haricots blancs par des **haricots rouges**.

★ **La sauge est l'herbe traditionnelle toscane avec les haricots** : ce n'est pas un hasard ! Les Italiens ont compris depuis des siècles qu'elle neutralise les effets indésirables des légumineuses.

💡 **Chez Hildegarde, la sauge est une plante "force"** : elle aide le se débarrasser des « humeurs nocives ». Indispensable pour les sportifs, personnes fatiguées, convalescents.

♥ ASTUCE ACTIFS PRESSES

L'astuce bocal verre bio : Utilisez des haricots blancs en bocaux de verre bio. Rincez-les abondamment à l'eau claire (élimine l'excès de sel).

Gain de temps immense : Zéro trempage (12h), zéro cuisson préalable (1h30). Vous passez de 2h de préparation à 25 minutes ! Les haricots en bocaux sont déjà parfaitement cuits, texture fondante garantie.

Batch cooking 2 litres : Cette soupe se congèle parfaitement. Elle se bonifie même au réchauffage : les saveurs s'intensifient. Préparez-en une grande marmite, congelez en portions. Conservation : 4 mois.

Secret texture fondante : Écrasez grossièrement ⅓ des haricots à la fourchette avant de mixer la soupe. Cela crée une texture crémeuse naturelle sans ajouter de crème. Les 2/3 restants gardent leur forme = effet "morceaux fondants".

40. VELOUTÉ DE COURGETTES-BASILIC AU GALANGA

👤 SPÉCIAL ENFANTS

🥕❄️ | ⌚ 15 min | ☀️

Bienfaits : Les courgettes sont douces et faciles à digérer, le basilic apporte gaieté. **Le galanga "cuit à froid" les courgettes crues (version froide).** Une soupe verte amusante pour les enfants !



🔍 INGREDIENTS - Pour 4 personnes

- 3 courgettes moyennes
- 1 pomme verte
- 1 petite poignée de basilic frais
- Le jus de 2 citrons
- 50 cl de bouillon de légumes
- 1 pincée de galanga en poudre
- 1 pincée de pyrèthre d'Afrique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de pâtes à potage d'épeautre (pour la version chaude)
- Sel

👤 PREPARATION

VERSION FROIDE

1. Lavez et coupez les courgettes en morceaux (ne pas éplucher si bio).
2. Coupez la pomme en morceaux.
3. Mettez tous les ingrédients dans une casserole : courgettes, pomme, basilic, jus de citron, bouillon, galanga et huile d'olive.
4. Faites cuire 15 mn.
5. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
6. Servez chaud ou froid dans un bol spécial "super-héros".

VERSION CHAUDE AVEC PÂTES

1. Préparer la soupe comme précédemment
2. Ajoutez 50 g de pâtes à potage d'épeautre et faire cuire (selon indication sur le paquet).
3. Servez chaud - les enfants adorent !

L'HISTOIRE DE LA POTION DE SUPER-HEROS VERTE

Il y a très longtemps, Sainte Hildegarde préparait cette soupe verte spéciale pour les enfants du monastère. Elle leur racontait que c'était une potion magique qui donnait des super-pouvoirs : des yeux qui brillent comme des étoiles, des muscles forts pour courir vite, et un sourire qui ne s'arrête jamais ! Le secret ? Les courgettes vertes donnent la force, le basilic apporte la joie, et la poudre dorée mystérieuse (le galanga) transforme tout en énergie ! Chaque cuillère rend plus fort et plus joyeux. Essaie et tu verras tes propres super-pouvoir

ASTUCE ACTIFS PRESSES

Préparation matinale pendant le petit-déjeuner : Pendant que les enfants finissent leur habermus, préparez cette soupe en 15 minutes. Elle sera à température idéale pour le déjeuner (ni trop froide du frigo, ni tiède). Les saveurs auront eu le temps de s'harmoniser.

Version nomade parc/école : Congelez-la en portions individuelles dans des gourdes réutilisables. Le matin, sortez-en une du congélateur, glissez-la dans le sac. Elle sera parfaitement décongelée à l'heure du goûter = en-cas sain et rafraîchissant après l'école ou le parc !

Secret acceptation enfants : Servez-la dans un verre rigolo avec une paille en inox colorée (pas dans un bol = trop "soupe"). Les enfants adorent boire leur "jus vert de super-héros" à la paille ! Ajoutez 2-3 croûtons d'épeautre qui flottent = effet ludique garanti.

Astuce couleur verte éclatante : Ajoutez une poignée d'épinards au moment de mixer (pas de goût mais intensifie le vert). Les enfants sont fascinés par cette couleur "Hulk" ! Conservation : 48h maximum (au-delà, le vert ternit).

 **Vocabulaire enfant gagnant :** Ne dites jamais "soupe de légumes" (ça fait peur !). Dites "potion verte de super-héros" ou "jus de courgette rigolo". Le basilic frais a un parfum estival que les enfants reconnaissent et apprécient (contrairement aux épices inconnues).

Version chaude avec pâtes alphabet pour écrire des mots doux ou rigolos dans la soupe !

PARTIE 3

LES BONUS



VOS BONUS POUR ALLER PLUS LOIN

Vous avez maintenant 40 recettes entre les mains. Mais je ne voulais pas vous laisser partir sans quelques **outils supplémentaires** pour faire de vous un véritable expert des soupes hildegardiennes !

Dans ces bonus pratiques, vous trouverez :

Le tableau SOS : Votre soupe est trop fade ? Trop salée ? A brûlé ? J'ai la solution pour chaque problème !

L'organisation : Mon planning batch cooking pour ne jamais être pris au dépourvu. Comment préparer vos soupes le dimanche pour toute la semaine.

Les garnitures sublimes : Graines grillées, œuf poché, herbes fraîches... Toutes mes astuces pour transformer une simple soupe en plat gastronomique.

Les verrines apéro : Comment servir vos soupes en version chic pour surprendre vos invités.

Les huiles essentielles : Pour les utilisateurs avancés, comment enrichir vos soupes avec parcimonie.

Le tableau par saison : Quelle soupe préparer selon la période de l'année ? Tout est récapitulé pour vous faciliter la vie.

Les listes de courses : Votre check-list complète pour avoir toujours les bons ingrédients sous la main.

Les fournisseurs : Où trouver les épices hildegardiennes et le grand épeautre non hybridé.

Ces bonus sont là pour faire de vous un véritable pro. Utilisez-les sans modération !

TABLEAU SOS : SAUVER UNE SOUPE RATÉE

PROBLÈME	SOLUTION
Trop fade	Ajoutez une pincée de galanga + sel ; si encore trop fade : quelques gouttes de jus de citron
Trop salée	Ajoutez une pomme coupée en morceaux, laissez mijoter 10 min, retirez la pomme
Trop liquide	Ajoutez 2-3 cuillères à soupe de semoule d'épeautre, cuisez 3 min en remuant OU Ajoutez 2-3 cuillères à soupe de flocons d'épeautre
Trop épaisse	Allongez avec du bouillon chaud, de l'eau ou du lait
Trop amère	Ajoutez 1 cuillère à café de miel + une pincée de cannelle
Goût trop prononcé	Ajoutez une pomme cuite + crème d'épeautre
Manque de peps	Un filet de jus de citron + herbes fraîches ciselées + galanga à votre convenance
Légumes pas assez cuits	Poursuivez la cuisson 10 min à feux doux à couvert
Semoule d'épeautre fait des grumeaux	Remixez la soupe une fois la semoule cuite. Pour éviter : ajoutez la semoule très lentement, en pluie, attendez 2 min avant de remuer
A brûlé au fond	NE PAS mélanger le fond ! Transvasez <u>délicatement</u> la partie supérieure dans une autre casserole (sans gratter le fond). Si le goût de brûlé persiste : ajoutez 1 pomme coupée + 1 c. à café de miel, laissez mijoter 5 min, retirez la pomme

ORGANISATION

VOTRE PLANNING SOUPES DE LA SEMAINE

DIMANCHE : Batch cooking (1-2h)

- Cuisez 500g d'épeautre concassé → portions au congélateur
- Préparez 3 litres de bouillon maison → portions au frigo/congélateur
- Cuisez 2-3 soupes différentes → portions individuelles au congélateur
- Lavez et coupez les légumes frais pour la semaine → boîtes hermétiques au frigo

LUNDI À VENDREDI : Express (5-20 min)

- Sortez une portion de soupe congelée le matin ; elle sera décongelée le soir
- Réchauffez le soir avec un filet d'huile d'olive
- Ajoutez herbes fraîches et épices
- Accompagnez de pain d'épeautre grillé

SAMEDI : Créativité anti-gaspi

- Préparez la Marmite de la Providence avec tous vos restes
- Expérimentez une nouvelle recette de l'ebook

COMBIEN DE TEMPS SE CONSERVENT VOS SOUPES ?

AU RÉFRIGÉRATEUR :

- Soupes maison : 3-4 jours maximum dans un contenant hermétique
- Bouillon maison : 3-4 jours
- Épeautre cuit : 3 jours
- Dans un récipient hermétique

AU CONGÉLATEUR :

- Soupes maison : 3 mois
 - Bouillon maison : 6 mois
 - Épeautre cuit : 3 mois
-

COMMENT CONGELER VOS SOUPES ?

La bonne méthode :

1. Laissez refroidir complètement la soupe avant de la congeler
2. Utilisez des bocaux en verre (laissez 2-3 cm d'espace en haut car la soupe gonfle en congelant) ou des contenants hermétiques adaptés à la congélation
3. Divisez en portions individuelles pour plus de praticité
4. Étiquetez avec le nom et la date

Astuce gain de place : Préparez vos soupes plus épaisses (réduisez le bouillon d' $\frac{1}{3}$), elles prennent moins de place. Ajoutez le bouillon manquant au réchauffage (environ 200 ml par portion)..

COMMENT DÉCONGELER VOS SOUPES ?

Méthode douce (recommandée) :

- Sortez la soupe du congélateur la veille et placez-la au réfrigérateur
- Réchauffez ensuite doucement à la casserole

Méthode rapide :

- Plongez le bocal fermé dans l'eau froide pour décoller la soupe
- Transférez dans une casserole et réchauffez à feu doux en remuant régulièrement

À éviter : Le micro-ondes (altère la qualité nutritionnelle)

ASTUCES CHEF & GARNITURES

SUBLIMEZ VOS SOUPES AVEC CES GARNITURES

LES CROQUANTES

- Graines de sésame grillées ou gomasio (sésame + sel) - salez moins vos soupes si vous utilisez le gomasio
- Amandes effilées grillées
- Noisettes concassées
- Pain d'épeautre grillé + huile d'olive + galanga OU pain grillé frotté à l'ail
- Graines de courge grillées

LES ONCTUEUSES

- Versions hildegardiennes :
 - Filet de crème d'épeautre
 - Crème végétale (amande, riz...)
 - Purée d'amande (1 c. à café dans la soupe chaude)
 - Purée de noisette
 - Crème de coco
 - Houmous (1 c. à café sur le dessus)
- Si votre tempérament vous le permet :
 - Crème fraîche (vache ou chèvre)
 - Fromage battu
 - ½ yaourt nature (remuez avant de l'ajouter)

LES FRAÎCHES

- Herbes fraîches ciselées (basilic, persil, ciboulette, coriandre, menthe..)
- Spirale de crème d'épeautre
- Quelques gouttes d'huile d'olive extra vierge
- Feuilles de fenouil
- Roquette
- Cresson

LES ÉNERGISANTES

- Quelques grains d'épeautre cuits
- Châtaignes coupées grossièrement
- Dés de légumes ou fruits croquants (carottes crues, pomme...)

LES PROTÉINÉES

- Gruyère ou parmesan : râpé ou en copeaux
- Fromage de chèvre frais émietté (si votre tempérament le permet)
- Levure de bière : riche en vitamines B (1 c. à café saupoudrée)
- 1 œuf poché : transforme votre soupe en repas complet !

Comment cuire un œuf poché pour vos soupes :

1. Portez une casserole d'eau à frémissement (pas d'ébullition)
2. Ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
3. Créez un tourbillon dans l'eau avec une cuillère
4. Cassez délicatement l'œuf au centre du tourbillon
5. Laissez cuire 3 minutes pour un jaune coulant
6. Retirez avec une écumoire et déposez sur votre soupe chaude dans le bol

💡 **L'œuf poché fait de votre soupe un vrai repas complet** : protéines + légumes + épeautre = équilibre parfait !

L'ASTUCE GOÛT AILLÉ

Frottez vos croûtons avec une gousse d'ail coupée en deux avant de les disposer sur la soupe.

Pour un goût aillé plus discret : Frottez votre soupière (ou votre bol) avec une gousse d'ail coupée en deux avant d'y verser la soupe. Le parfum subtil de l'ail sublimera votre soupe sans l'alourdir.

TRANSFORMER VOS SOUPES EN MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

L'ART DU SERVICE EN VERRINES

Vos soupes méritent une présentation à la hauteur de leur qualité ! Servies en verrines, elles deviennent instantanément des créations raffinées qui surprendront vos convives.

POURQUOI OPTER POUR LES VERRINES ?

- Présentation élégante et moderne
- Portions maîtrisées (40 à 75 ml par personne)
- Faciles à déguster debout lors d'un apéritif
- Permettent de proposer plusieurs variétés en version découverte

VOS MEILLEURES ALLIÉES POUR LES VERRINES

Les soupes froides brillent particulièrement dans cet exercice :

- Gaspacho betterave-framboises
- Velouté de carottes au cumin
- Soupe butternut aux agrumes
- Gaspacho de cresson-fenouil
- Soupe rafraîchissante melon-menthe

Les veloutés onctueux (servis tièdes ou froids) :

- Soupe courgettes-lait de coco
- Velouté vert détox (épinards-courgette-basilic)
- Soupe petits pois à la menthe
- Velouté de céleri-rave
- Soupe verte (version froide)

LES SECRETS D'UNE BELLE PRESENTATION

Pour sublimer vos verrines :

1. Choisissez des verres transparents pour mettre en valeur les couleurs
2. Créez du contraste avec une touche décorative au sommet :
 - Quelques feuilles d'herbes fraîches
 - Une pincée de graines torréfiées
 - Un filet de crème ou d'huile d'olive
3. Prévoyez une petite cuillère à côté de chaque verrine
4. Disposez-les sur un plateau avec élégance

DES ENTREES QUI MARQUENT LES ESPRITS

La Formule gagnante

Transformez n'importe quelle soupe en entrée sophistiquée en l'associant à :

- **Des croûtons d'épeautre maison** croustillants
- **Des gressins artisanaux** pour tremper
- **Des petits pains d'épeautre grillés** dorés à souhait

L'astuce présentation : Servez votre soupe dans un beau bol ou une assiette creuse, accompagnée sur le côté d'une petite assiette avec vos accompagnements. Cette double présentation crée un effet "restaurant" très apprécié.

QUAND ADOPTER CETTE PRESENTATION ?

Cette approche transforme vos soupes en véritables plats de fête, parfaits pour :

- **Les dîners entre amis** : impressionnez sans stress
- **Les repas de célébration** : élégance simple et efficace
- **Les buffets** : vos invités circulent facilement avec une verrine
- **Les apéritifs dînatoires** : nourrissant et convivial à la fois

 **Mon conseil :** Testez d'abord ces présentations lors d'un repas en famille pour vous familiariser avec la technique. Vous gagnerez en assurance avant de recevoir vos invités !

POUR ALLER PLUS LOIN

LES HUILES ESSENTIELLES

Certaines huiles essentielles peuvent enrichir vos soupes (à ajouter **HORS du feu**, jamais pendant la cuisson) :

COMMENT LES UTILISER ?

- **Toujours HORS du feu après cuisson**
- **Toujours diluer dans un corps gras** (huile d'olive, crème) : diluez 1 goutte dans 1 c. à café d'huile d'olive,
- **Dosage :**
 - **Pour 4 portions** : ajouter la cuillère à café à la soupe.
 - **Pour 1 portion individuelle** : ajoutez $\frac{1}{4}$ de cette préparation
- **Ajoutez, mélangez et goûtez - augmentez avec parcimonie si besoin** toujours selon le même procédé indiqué ci-dessus

LES HUILES ESSENTIELLES ADAPTÉES AUX SOUPES :

- **HE Basilic** : Velouté vert détox, Gaspacho courgettes-basilic
- **HE Fenouil** : Soupe fenouil-pomme (renforce l'effet digestif)
- **HE Estragon** : Velouté vert printanier
- **HE Coriandre** : Velouté de carottes au cumin
- **HE Menthe poivrée** : Gaspacho (été uniquement), Velouté petits pois-menthe
- **HE Cumin** : Soupe toscane haricots blancs, Velouté de carottes
- **HE Pamplemousse** : Velouté de potiron, Soupe de butternut rôtie
- **HE Orange ou Citron** : Soupe de courge aux agrumes
- **HE Sarriette** : Se marie avec tous les légumes

⚠ PRÉCAUTIONS IMPORTANTES :

- **Jamais** chez la femme enceinte ou allaitante
- **Jamais** chez les enfants de moins de 6 ans
- **Jamais** en cas d'allergie connue
- **Toujours** commencer par 1 goutte et goûter
- En cas de doute, demandez conseil à un aromathérapeute ou naturopathe

💡 **Mon conseil** : Commencez par maîtriser les épices d'Hildegarde avant d'utiliser les huiles essentielles. Ce n'est pas indispensable, c'est un "plus" pour les utilisateurs avancés.

LISTE DE COURSES PAR CATÉGORIE

AU PLACARD (à avoir toujours)

- ☐ Grand épeautre concassé non hybridé (1 kg)
- ☐ Semoule fine d'épeautre (1kg)
- ☐ Flocons d'épeautre
- ☐ Pâtes à potage d'épeautre
- ☐ Galanga en poudre ★
- ☐ Pyrèthre en poudre ★
- ☐ Épices de la joie ★
- ☐ Serpolet séché
- ☐ Cumin en poudre
- ☐ Cannelle en poudre
- ☐ Noix de muscade
- ☐ Clou de girofle
- ☐ Coriandre en poudre
- ☐ Curry doux
- ☐ Graines de fenouil ★
- ☐ Sel
- ☐ Huile d'olive extra vierge
- ☐ Huile de coco (facultatif)
- ☐ Bouillon de légumes bio (sans poireaux)
- ☐ Miel

AU PLACARD (bocaux, sous vide)

- ☐ Pois chiches cuits bio
- ☐ Haricots blancs cuits bio
- ☐ Betteraves cuites sous vide
- ☐ Châtaignes bio cuites sous vide
- ☐ Graines (sésame, courge, tournesol, fenouil...)
- ☐ Gomasio
- ☐ Purée d'amande

AU PLACARD (température ambiante)

- ☐ Oignons doux
- ☐ Ail
- ☐
- ☐

AU CONGÉLATEUR

- ☐ Épinards surgelés bio
- ☐ Petits pois surgelés bio
- ☐ Haricots verts surgelés bio
- ☐ Cèpes surgelés
- ☐ Fenouil surgelé
- ☐ Céleri-rave surgelé
- ☐ Portions de soupes maison
- ☐ Portions d'épeautre cuit
- ☐ Portions de bouillon maison
- ☐ Restes de légumes pour « La Marmite de la Providence »
- ☐ Les fanes
- ☐
- ☐

AU FRIGO (pour la semaine, selon saison)

- ☐ Carottes
- ☐ Courgettes
- ☐ Fenouil
- ☐ Céleri-rave
- ☐ Courge (butternut, potiron, courge spaghetti...)
- ☐ Panais
- ☐ Navets
- ☐ Pommes (Golden)
- ☐ Citrons bio
- ☐ Herbes fraîches (basilic, persil, menthe, ciboulette, coriandre...)
- ☐ Crème d'épeautre ou lait végétal (amande, avoine)
- ☐ Lait de coco
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

OÙ TROUVER LES ÉPICES & PRODUITS HILDEGARDIENS ?

Fournisseurs spécialisés en France :

Le Grenier d'Épeautre

- Adresse : 349 impasse de la Fosse, 53100 Mayenne
- Téléphone : 02 43 00 05 07
- Email : contact@epeautre.net
- Site : www.epeautre.net

Les Jardins de Sainte Hildegarde

- Adresse : LD Le Suquet, 24220 Coux et Bigaroque
- Téléphone : 05 53 31 07 07 (Service client)
- Site : www.lesjardinsdesainte-hildegarde.com

💡 **Bon à savoir :** Ces fournisseurs proposent des revendeurs ou des commandes groupées dans votre région. N'hésitez pas à les contacter pour trouver un point de vente près de chez vous.

TABLEAU RÉCAPITULATIF

CHOISIR VOS SOUPES SELON LES SAISONS

TOUTE L'ANNÉE

SOUPE	CATÉGORIE	PAGE
Soupe de fenouil à l'épeautre	Détox	P 36
Velouté de carottes au cumin	Détox	P 33
Soupe d'épeautre crémeuse "façon risotto"	Réconfort	P 52
Velouté de blettes au lait de coco	Réconfort	P 53
Bouillon de poule aux épices hildegardiennes	Boost Énergie	P 56
Bouillon revigorant céleri-fenouil au galanga	Boost Énergie	P 62
Soupe de pois chiches au curry doux	Boost Énergie	P 63
La Marmite de la Providence	Créatives	P 68
Soupe Toscane de haricots blancs à la sauge	Créatives	P 76

AUTOMNE / HIVER

SOUPE	CATÉGORIE	PAGE
Soupe betteraves-châtaignes	Détox	P 32
Soupe butternut aux agrumes	Détox	P 34
Bouillon de légumes racines purifiant	Détox	P 35
Velouté de céleri-rave détox	Détox	P 37
Velouté de châtaignes au serpolet	Réconfort	P 44
Potage de panais au miel	Réconfort	P 47
Soupe de potiron aux épices chaudes	Réconfort	P 48
Soupe d'épeautre aux légumes d'hiver	Réconfort	P 49
Potage onctueux aux navets	Réconfort	P 50
Velouté de cèpes au serpolet	Réconfort	P 51
Soupe de légumes au pyrèthre (pour les frileux)	Boost Énergie	P 58
Velouté énergisant pommes-céleri-fenouil	Boost Énergie	P 60
Soupe tonifiante légumes racines-betterave	Boost Énergie	P 61
Velouté de chou-fleur rôti aux épices de la joie	Créatives	P 70
Gaspacho betterave-framboises	Créatives	P 71
Velouté de topinambour au galanga	Créatives	P 73
Soupe de courge spaghetti crémeuse	Créatives	P 74
Velouté de rutabaga aux épices chaudes	Créatives	P 75

PRINTEMPS

SOUPE	CATÉGORIE	PAGE
Soupe d'ortie purifiante	Détox	P 38
Soupe de pissenlit printanière au citron	Détox	P 41
Velouté de potimarron au curcuma	Réconfort	P 46
Soupe petits pois à la menthe	Boost Énergie	P 57
Minestrone façon Hildegard	Boost Énergie	P 59
Velouté de pâtisson tout doux	Boost Énergie	P 64
Soupe printanière fèves-ail des ours	Boost Énergie	P 65
Soupe de fanes anti-gaspi	Créatives	P 69

ÉTÉ

SOUPE	CATÉGORIE	PAGE
Gaspacho de cresson-fenouil aux épices de la joie	Détox	P 39
Velouté vert détox (épinards-courgette-basilic)	Détox	P 40
Soupe courgettes-lait de coco	Réconfort	P 45
Soupe rafraîchissante melon-menthe	Créatives	P 72
Soupe magique verte (pour les enfants)	Créatives	P 77

CONSEIL D'UTILISATION

Respecter les saisons, c'est :

- Profiter des légumes au sommet de leurs qualités nutritionnelles
- Économiser (les légumes de saison sont moins chers)
- Soutenir votre organisme selon ses besoins saisonniers :
 - **Automne** : se fortifier avant l'hiver
 - **Hiver** : se réchauffer et se réconforter
 - **Printemps** : détoxifier et se régénérer
 - **Été** : se rafraîchir et s'hydrater

Les soupes "**Toute l'année**" utilisent des ingrédients disponibles en permanence ou se déclinent facilement selon les saisons en variant les légumes.

CONTINUONS ENSEMBLE VOTRE CHEMIN VERS VOTRE BIEN-ÊTRE NATUREL

Vous venez de découvrir 40 soupes inspirées par la sagesse d'Hildegarde. C'est un premier pas magnifique dans cette alimentation qui prend soin de vous !

LES PROCHAINS FASCICULES DE LA COLLECTION "PRÊT À CUISINER"

Les Essentiels d'Hildegarde - *Sagesse d'Hildegarde, recettes d'aujourd'hui*

Recettes incontournables par catégorie :

- Les Soupes selon Hildegarde (celui que vous venez de lire !)
- Les Salades selon Hildegarde (à paraître)
- Et d'autres fascicules en préparation...

Les Saisons Gourmandes d'Hildegarde - *L'alimentation qui prend soin de vous*

4 ebooks avec menus + recettes par saison pour le quotidien

- Printemps (disponible mars 2026)
- Été (disponible juin 2026)
- Automne (disponible septembre 2026)
- Hiver (disponible décembre 2026)

Ma Vitalité avec Hildegarde - Solutions personnalisées selon vos besoins spécifiques (à paraître)

- Sommeil réparateur (automne 2026)
- Énergie & Vitalité (hiver 2027)
- Digestion harmonieuse (printemps 2027)
- Immunité renforcée (été 2027)

Les Fondamentaux d'Hildegarde

Le grand livre complet de référence (disponible mars 2027)

RESTONS CONNECTÉS

Vous avez aimé cet ebook ? Voici comment continuer votre voyage avec Hildegarde :

 **Recevez ma newsletter** Régulièrement, je partage avec vous :

- Des recettes exclusives selon Hildegarde
- Des conseils pratiques pour votre bien-être naturel
- Les secrets des plantes et épices d'Hildegarde
- Des astuces inspirées d'Hildegarde

→ Inscrivez-vous sur <https://bit.ly/newslettersantenaturelletout simplement> et recevez votre cadeau de bienvenue

 **Sur YouTube : "Santé Naturelle, tout simplement"** Des vidéos pédagogiques pour découvrir Hildegarde

 **Sur mon blog :** Des articles approfondis, des conseils naturels à appliquer au quotidien

Rejoignez-moi sur les réseaux sociaux

-  [Facebook : Christine Labbé Naturopathe](#)
-  [Instagram : @christinelabbenaturopathe](#)
-  [YouTube : Santé naturelle, tout simplement](#)
-  [Blog : sante-naturelle-tout-simplement.com](http://sante-naturelle-tout-simplement.com)

 Rejoignez notre communauté de plus de 8 000 personnes passionnées par la santé naturelle !

BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ?

Vous aimeriez aller plus loin ?

Un rendez-vous de naturopathie vous permet de :

- Adapter l'alimentation d'Hildegarde à votre situation personnelle
- Identifier les aliments et épices les plus adaptés à votre tempérament
- Créer un plan alimentaire sur mesure
- Retrouver votre équilibre naturel

Prendre rendez-vous :  <https://bit.ly/rendezvouschristinelabbe>

♥ UN DERNIER MOT

Merci d'avoir choisi cet ebook et de m'avoir fait confiance pour vous accompagner dans la découverte de l'alimentation selon Hildegarde.

Chaque soupe que vous préparez est un acte d'amour envers vous-même. Continuez ce beau chemin avec douceur et bienveillance.

N'hésitez pas à me partager vos expériences, vos soupes préférées, vos questions ! Je lis tous vos messages avec attention.

Avec toute ma gratitude et ma bienveillance,

Christine Labbé Naturopathe certifiée Spécialiste de l'alimentation selon Sainte Hildegarde de Bingen

P.S. : Si cet ebook vous a plu, le plus beau cadeau que vous pouvez me faire est de le recommander à une personne de votre entourage qui pourrait en bénéficier. Merci !



À PROPOS DE L'AUTEURE



Christine Labbé *Naturopathe chrétienne certifiée &
Spécialiste de l'alimentation selon Sainte Hildegarde de
Bingen*



Passionnée depuis toujours par la santé naturelle, Christine exerce comme naturopathe depuis 2019 après avoir suivi une formation approfondie en naturopathie classique (2010-2015), enrichie par des spécialisations en aromathérapie, réflexologie et massages amma.

C'est en 2017 qu'elle découvre sa véritable passion : **l'alimentation et la thérapie de Sainte Hildegarde de Bingen**. Ce qui la fascine ? La vision globale d'Hildegarde qui prend en compte le corps, l'âme et l'esprit. Une approche holistique qui résonne profondément avec sa propre philosophie du bien-être.

Aujourd'hui, Christine accompagne ses clients avec **écoute et empathie**, deux qualités qui font sa renommée. Elle propose systématiquement les recommandations alimentaires d'Hildegarde, adaptées à chaque situation personnelle, tout en intégrant des compléments alimentaires modernes soigneusement sélectionnés.

Son engagement ? Rendre accessible la sagesse d'Hildegarde aux personnes d'aujourd'hui, sans dogmatisme, avec pragmatisme et bienveillance.

Depuis 2020, Christine partage généreusement ses connaissances à travers son blog et sa chaîne YouTube "Santé naturelle, tout simplement", suivis par plus de 8 000 personnes.

CE QU'ILS DISENT D'ELLE

"Christine a cette capacité rare d'écouter vraiment. Elle ne plaque pas ses conseils, elle s'adapte à qui je suis."

"Grâce à elle, j'ai découvert Hildegarde sans me sentir perdue. Tout est clair, accessible, applicable immédiatement."

"Son approche bienveillante et non dogmatique m'a permis de changer mon alimentation en douceur, sans frustration."

Prix : 17,90 € © 2025 Christine Labbé - Tous droits réservés