

Moulinex soup & plus

Moulinex
soup & plus





soup & plus

Soupes

Moulinés

Soupe de crevettes	P. 06
Gaspacho	P. 07
Soupe de légumes du soleil à la feta	P. 08
Soupe de haricots rouges à la portugaise	P. 09
Chorba de légumes	P. 10

Veloutés

Velouté de lentille corail au curry	P. 11
Velouté de patates douces	P. 12
Soupe de maïs	P. 13
Soupe de légumes d'hiver	P. 14
Velouté de potiron	P. 15
Soupe froide de carotte, coriandre & citron	P. 16
Velouté de champignons au lard	P. 17

Autres soupes

Tom Yam de poulet	P. 18
Soupe au pistou	P. 19
Minestrone vert	P. 20

Apéritifs & Sauces

Sauce bolognaise	P. 21
Sauce béchamel	P. 22
Ketchup	P. 23
Féroce d'avocat en soupe glacée	P. 24

Crème de pois chiche au yaourt

P. 25

Soupe glacée de concombre
comme un tzaziki

P. 26

Boissons gourmandes & Desserts

Chocolat chaud	P. 27
Mille crêpes au potimarron	P. 28
Compote pomme, orange, cannelle	P. 29
Smoothie fruits rouges, yaourt et céréales	P. 30
Coulis de framboise	P. 31
Frozen yogurt aux fruits rouges	P. 32
Panna cotta au lemon curd	P. 33
Compote de poires Belle Hélène	P. 34
Milkshake à la banane	P. 35
Cocktail Margarita à la pastèque	P. 36

*Steam**

Légumes d'hiver à la vapeur	P. 37
Curry d'agneau	P. 38
Garbure	P. 39
Minestrone	P. 40
Chorba de Fès	P. 41
Soupe de fruits de mer	P. 42
Bouillon de poulet aux vermicelles	P. 43

*selon modèle



Soup & plus

Découvrez de savoureuses idées recettes de soupes, boissons gourmandes, sauces, smoothies et autres desserts à réaliser grâce à votre livre de recettes Soup & Plus !

Velouté de patates douces, gazpacho, sauce béchamel, coulis de framboise, autant d'idées recettes pour varier les plaisirs au quotidien !

SOUP & PLUS POSSÈDE 2 MODES DE FONCTIONNEMENT

LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

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



PROGRAMME MOULINÉ



PROGRAMME VELOUTÉ



PROGRAMME VAPEUR *

Grâce à votre Soup & Plus, vous pouvez préparer des **soupes veloutées** à la texture fine avec le programme et des **soupes moulinées** à la texture plus épaisse avec le programme .

Référez-vous pour cela aux tableaux des temps de cuisson.

Vous pouvez réaliser également des recettes de **légumes à la vapeur** en utilisant le panier de cuisson et le programme .

* Selon modèle

Réglages des paramètres selon votre convenance.

MODE CUISSON

Réglages personnalisés de la température et de la durée de cuisson. Possibilité d'activer une vitesse en cours de cuisson par appui sur +/-.



MODE CUISSON

MODE BLENDER

Réglages personnalisés de la vitesse et du temps de mixage.



MODE BLENDER

MODE GLACE PILÉE

Réglage de la durée des pulses.



MODE GLACE PILÉE



NOMBRE DE PERSONNE



TEMPS DE PRÉPARATION



TEMPS DE CUISSON



PROGRAMME



PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Pour un résultat optimum, choisissez toujours des produits de qualité. Si vous laissez la peau des fruits et légumes, préférez des produits bios et non traités.

Prenez soin de tailler tous les ingrédients en petits cubes de 1 à 2 cm pour faciliter la cuisson et le mixage.

Adaptez le temps de cuisson selon les légumes : les carottes cuisent plus longtemps que les poireaux.

Mettez les ingrédients solides en premier dans le Soup&Plus.

Versez ensuite les ingrédients liquides dans le bol.

Réglez l'appareil selon vos souhaits.

Table des cuissons

TEMPS DE CUISSON DES SOUPES

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS (MAX)	TEMPS DE CUISSON	TEMPÉRATURE
Asperges vertes	600 g	25 min.	100°C
Brocolis	400 g	25 min.	100°C
Carottes	600 g	35 min.	100°C
Courgettes	700 g	25 min.	100°C
Blancs de poireaux	400 g	25 min.	100°C
Pommes de terre	600 g	25 min.	100°C
Potiron	700 g	25 min.	100°C
Tomates	700 g	25 min.	100°C
Lait (utilisez obligatoirement la vitesse basse pour toutes les préparations à base de lait)	1 litre	25 min.	85°C

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

TEMPS DE CUISSON À LA VAPEUR *

* Selon modèle

INGRÉDIENTS	QUANTITÉS (MAX)	TEMPS DE CUISSON
Pommes de terre	500 g	30 min.
Carottes	500 g	40 min.
Courgettes	400 g	25 min.
Panais	400 g	30 min.
Blancs de poireaux	400 g	30 min.
Haricots verts	400 g	40 min.
Brocolis	250 g	25 min.

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



LA SOUPE EST TROP LIQUIDE OU TROP ÉPAISSE

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



LES INGRÉDIENTS RESTENT COLLÉS AUX PAROIS

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

LES LAMES NE TOURNENT PAS FACILEMENT

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



CONSERVATION

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

SOUPE DE CREVETTES



4/5 10 min. 30 min. P

INGRÉDIENTS

- 400 g de crevettes crues et décortiquées
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 2 citrons verts
- 70 cl de fumet de poisson
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 1 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à s. de pulpe de tomate
- 100 ml de lait de coco
- Sel

1. Épluchez les carottes et l'oignon et coupez-les en petits dés.
2. Épluchez, dégermez la gousse d'ail puis hachez-la. Hachez le bouquet de coriandre. Pressez les 2 citrons afin d'en extraire le jus.
3. Placez les carottes, l'oignon, l'ail, le gingembre, le curry, le paprika, les crevettes, la pulpe de tomate et le fumet de poisson dans le Soup & Plus. Salez légèrement.

4. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Réglez le timer sur 30 min., puis appuyez sur la touche **START**.
5. Au bout de 20 min. de cuisson, ajoutez le lait de coco et le bouquet de coriandre haché par le haut de l'appareil sans arrêter le programme.
6. Quand la soupe est prête, servez-la avec un filet de jus de citron vert.

GASPACHO



4 10 min. - P

INGRÉDIENTS

- 850 g de tomates au naturel avec leur jus (en boîte)
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- ½ concombre
- 2 petits oignons blancs
- 1 gousse d'ail
- 2 tranches de pain de mie
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Sel

1. Lavez les poivrons et épluchez le concombre, épépinez-les et coupez-les en dés.
2. Épluchez les oignons et coupez-les en quatre. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
3. Placez les tomates, les dés de poivron et de concombre, l'ail, les oignons, le pain, l'huile d'olive et le vinaigre dans le Soup & Plus. Salez légèrement.
4. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme , mixez en vitesse 3 pendant 30 sec. puis pendant 2 min. à vitesse maximum.
5. Au moment de servir, ajoutez des glaçons si vous souhaitez une soupe glacée.

SOUPE DE LÉGUMES DU SOLEIL À LA FETA



4 10 min. 40 min. P

INGRÉDIENTS

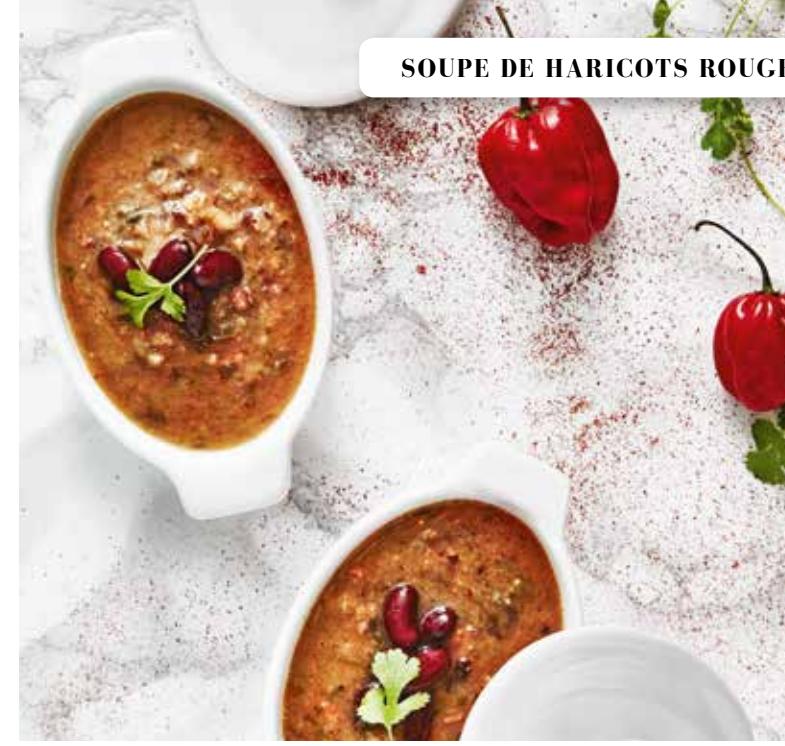
- 150 g de tomates
- 1 oignon
- 150 g de courgettes
- 100 g d'aubergine
- 100 g de poivron rouge
- 100 g de feta
- Sel & poivre



Cette soupe peut être également réalisée en velouté, utilisez alors le programme ⌂. Remplacez la feta par du chèvre frais et ajoutez quelques feuilles de basilic : cette soupe prendra alors des accents provençaux.

1. Faites bouillir une casserole d'eau. Plongez-y les tomates pendant 1 min., égouttez-les puis pelez-les.
2. Épluchez l'oignon et coupez-le en morceaux. Taillez les tomates, les courgettes, l'aubergine et le poivron rouge en petits dés.
3. Égouttez et émiettez la feta.
4. Placez les dés d'aubergine, de poivron, de courgette, de tomate, d'oignon, les miettes de feta et 70 cl d'eau dans le Soup & Plus.
5. Salez et poivrez légèrement.
6. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme ⌂. Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.
7. Laissez cuire 40 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

SOUPE DE HARICOTS ROUGES À LA PORTUGAISE



4/6 10 min. 40 min. P

INGRÉDIENTS

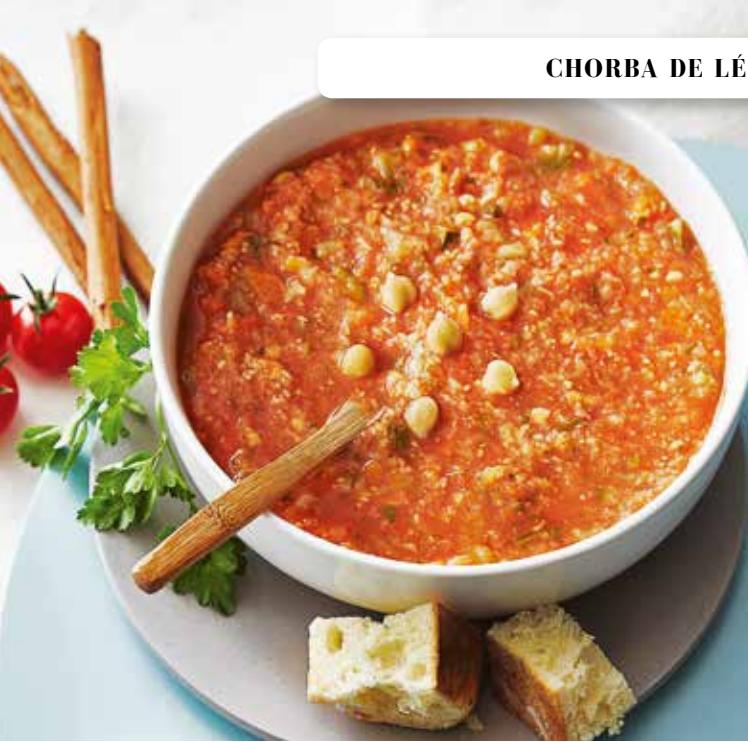
- 200 g de haricots rouges en boîte
- 50 g d'oignon
- 120 g de carottes
- 200 g de pommes de terre
- 75 g de chorizo
- 200 g de chou frisé
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de piment
- Sel



1. Épluchez l'oignon et coupez-le en quatre. Pelez la carotte et les pommes de terre puis coupez-les en morceaux. Coupez le chorizo en petits dés. Lavez le chou et coupez-le en lanières.
2. Hachez grossièrement le bouquet de coriandre. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
3. Placez les pommes de terre, le chou, les carottes, les haricots rouges, l'oignon, l'ail, le chorizo, le piment, la coriandre et 80 cl d'eau dans le Soup & Plus. Salez légèrement.
4. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme ⌂. Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.
5. Laissez cuire 40 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

Dans cette soupe typiquement portugaise, il est courant d'ajouter 1 c. à s. de vinaigre. Les haricots rouges peuvent être remplacés par des haricots blancs ou encore des lentilles. Préférez ceux qui se vendent en boîtes afin d'éviter d'avoir à les laisser tremper.

CHORBA DE LÉGUMES



4 15 min. 40 min. P

INGRÉDIENTS

- 80 g de pois chiches en boîte ou en bocal
- 1 oignon
- ½ carotte
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 courgette
- 1 bouquet de coriandre
- ½ branche de céleri
- ½ c. à c. de paprika
- ½ c. à c. de cannelle
- 380 g de tomates pelées avec leur jus (1 boîte)
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- Sel

1. Épluchez l'oignon et coupez-le en quatre. Pelez la carotte et la pomme de terre puis coupez-les en morceaux. Lavez la courgette et coupez-la en dés. Hachez grossièrement le bouquet de coriandre. Coupez la branche de céleri en tronçons et égouttez les pois chiches.

2. Placez les dés de pomme de terre, de céleri, de carotte, de courgette, l'oignon, les pois chiches et 70 cl d'eau dans le Soup & Plus. Ajoutez la coriandre, le paprika, la cannelle, les tomates et le concentré de tomate. Salez légèrement.

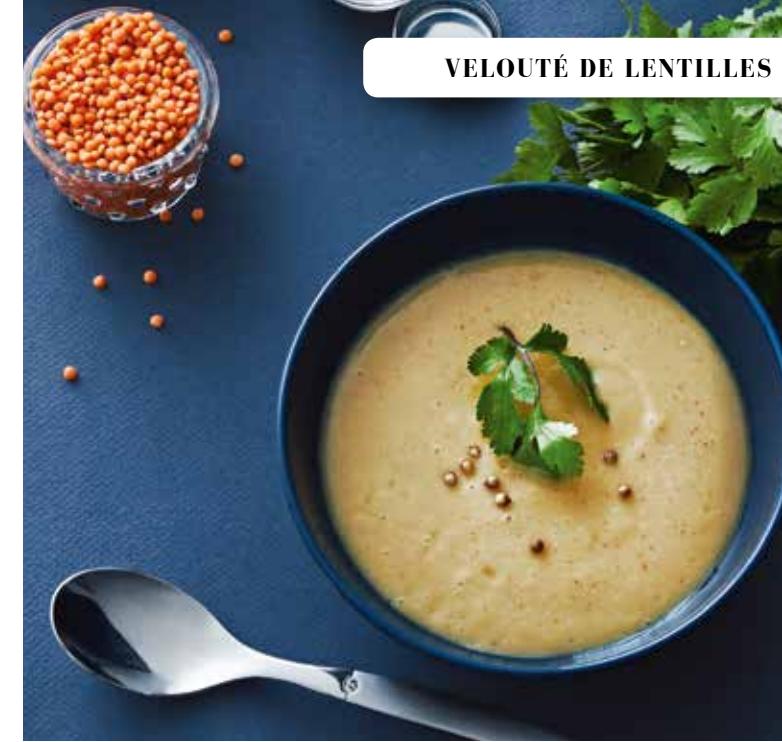
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.

4. Laissez cuire 40 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips.



Utilisez des pois chiches en boîte ou en bocal, ils font gagner un temps précieux. Gardez quelques pluches de coriandre afin de décorer la soupe au moment de la servir.

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL AU CURRY



4 10 min. 30 min. P

INGRÉDIENTS

- 150 g de lentilles corail
- 100 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de curry
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- Sel & poivre

1. Épluchez et coupez l'oignon en dés. Épluchez la gousse d'ail.

2. Placez les oignons, les lentilles, l'ail, le curry, la coriandre en poudre et 90 cl d'eau dans le Soup & Plus. Salez et poivrez légèrement.

3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.

4. Laissez cuire 30 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.



Pour un velouté encore plus onctueux et plus exotique, ajoutez 10 cl de lait de coco en fin de cuisson et mixez à nouveau. Si vous ajoutez quelques crevettes dans les bols au moment de servir, ce velouté peut constituer un plat complet.

VELOUTÉ DE PATATES DOUCES



4 10 min 30 min P

INGRÉDIENTS

- 550 g de patates douces
- 2 petits oignons jaunes
- 3 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- ½ c. à c. de piment de Cayenne
- 1 c. à c. de cumin
- Sel

1. Épluchez les patates douces et les oignons puis coupez-les en petits cubes. Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les avec la paume de la main.

2. Placez les patates douces, les oignons, l'ail, le cube de bouillon, le piment, le cumin et 75 cl d'eau dans le Soup & Plus. Salez légèrement.

3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.

4. Laissez cuire 30 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.



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

SOUPE DE MAÏS



4 15 min 30 min P

INGRÉDIENTS

- 450 g de maïs en conserve
- 30 cl de crème liquide à 12 % de MG
- 1 c. à c. de paprika fumé
- Sel & poivre

1. Égouttez le maïs.

2. Placez la crème liquide, le maïs, le paprika fumé, le sel, le poivre et 30 cl d'eau dans le Soup & Plus.

3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.

4. Laissez cuire 30 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips.

5. Si vous désirez un potage plus lisse, filtrez la préparation à l'aide d'une passoire. Servez chaud.

6. Cette soupe est assez riche, de petites portions suffisent. Si vous souhaitez qu'elle constitue un plat complet, faites griller des tranches de bacon et servez-les avec la soupe. Décorez la soupe d'une pincée de paprika fumé pour lui donner une petite touche de couleur.



SOUPE DE LÉGUMES D'HIVER

4 10 min. 30 min. P

INGRÉDIENTS

- 150 g de carottes
- 150 g de panais
- 150 g de topinambours
- 150 g de céleri-rave
- 100 g de blanc de poireau
- 20 g de céleri branche
- ½ cube de bouillon de légumes
- Sel

VELOUTÉ DE POTIRON

4/5 10 min 30 min P

INGRÉDIENTS

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



1. Épluchez les carottes, les panais, les topinambours et le céleri-rave puis coupez-les en dés.
2. Lavez le blanc de poireau et découpez-le en tronçons.
3. Lavez le céleri branche et coupez-le en deux.
4. Placez le cube de bouillon de légumes, les dés de carottes, de céleri-rave, de panais, de topinambours, le céleri branche, le blanc de poireau et 85 cl d'eau dans le Soup & Plus. Salez légèrement.

5. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.
6. Laissez cuire 30 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

1. Lavez le potiron, coupez-le en deux et ôtez les graines et la peau.
2. Découpez-le en morceaux. Lavez le blanc de poireau et le céleri branche puis coupez-les en tronçons.
3. Placez le potiron, le blanc de poireau, le céleri, le ½ cube de bouillon, la cannelle et 70 cl d'eau dans le Soup & Plus. Salez légèrement.
4. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme .

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



SOUPE FROIDE DE CAROTTE, CORIANDRE ET CITRON



INGRÉDIENTS

- 400 g de carottes
- 1 oignon
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- Sel

1. Épluchez les carottes et l'oignon puis coupez-les en dés.
2. Eeffeuillez la coriandre et épluchez l'ail.
3. Pressez le citron pour en extraire le jus.
4. Placez les carottes, l'oignon, l'ail, la coriandre, la moitié du jus de citron et 60 cl d'eau dans le Soup & Plus. Salez légèrement.
5. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.

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

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS AU LARD



INGRÉDIENTS

- 400 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 100 g de lard fumé
- Sel & poivre

1. Épluchez et coupez l'oignon en dés. Lavez le blanc de poireau et coupez-le en tronçons.
2. Lavez les champignons et coupez-les en quatre. Coupez le lard fumé en petits dés ou en très fines lanières. Il doit être découpé aussi finement que possible.
3. Placez l'oignon, le blanc de poireau, les champignons, le lard et 60 cl d'eau dans le Soup & Plus. Salez et poivrez légèrement.
4. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.
5. Laissez cuire 30 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.



TOM YAM DE POULET

4 15 min. 25 min. P

INGRÉDIENTS

- 200 g de blancs de poulet
- 150 g de champignons
- 1 échalote & 1 gousse d'ail
- 4 cm de gingembre
- 3 bâtons de citronnelle
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre
- 60 cl de bouillon de volaille
- 1 petit piment rouge frais
- 3 c. à s. de sauce de poisson (ou Nuoc-mâm)
- 20 cl de lait de coco
- Sel



Pour une soupe plus relevée, ajoutez 1 c. à c. de curry lors de la cuisson. Cette soupe peut également être réalisée en remplaçant le poulet par du poisson blanc ou encore des crevettes.

1. Coupez les escalopes de poulet en fines lanières. Lavez rapidement les champignons et émincez-les très finement. Épluchez l'échalote et la gousse d'ail et coupez-les le plus finement possible.
2. Épluchez le gingembre et coupez-le en très fines lamelles. Détaillez la citronnelle en tronçons et pressez le citron vert afin d'en extraire le jus. Eeffeuillez le bouquet de coriandre.
3. Placez l'ail, l'échalote, la citronnelle, le piment, le jus de citron vert, le gingembre, la sauce de poisson et le bouillon dans le Soup & Plus.

4. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la température sur 100°C et le timer sur 25 min. Appuyez sur **START**.
5. Au bout de 20 min. de cuisson, ajouter le poulet, les champignons et le lait de coco par le haut de l'appareil sans arrêter la cuisson.
6. Servez très chaud en parsemant les bols de feuilles de coriandre et retirer la citronnelle.



SOUPE AU PISTOU

4 15 min. 35 min. P

INGRÉDIENTS

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

1. Épluchez les gousses d'ail. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits dés réguliers. Équeutez les haricots verts et coupez-les en quatre. Lavez la courgette et la tomate, puis coupez-les en petits dés. Lavez le basilic, effeuillez-le puis hachez-le.
2. Mettez le bouillon de volaille, les haricots verts, l'ail, les dés de courgette, de tomate et de pomme de terre, puis le basilic dans le Soup & Plus. Salez légèrement.
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la température sur 100°C et le timer sur 35 min. Appuyez sur **START**.
4. Au bout de 28 min. de cuisson, ajouter les petites pâtes par le haut de l'appareil sans arrêter la cuisson. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips.
5. Servez.

MINESTRONE VERT



4 10 min 25 min P

INGRÉDIENTS

- 12 asperges vertes
- 100 g de courgettes à couper en morceaux
- 120 g de petits pois
- 120 g d'oignons à couper en dés
- 2 gousses d'ail à peler et à hacher
- 800 ml de bouillon de légumes
- 2 c.à.s de pesto
- 40 g de petites pâtes

Ingrédients pour le décor

- 12 / 16 feuilles de basilic
- 4 c.à.s de parmesan râpé

1. Coupez les asperges de la manière suivante : 3 cm pour la tête, 1 cm pour le reste.
2. Mettez tous les ingrédients sauf les pâtes, le pesto et les têtes d'asperges dans le Soup & Plus.
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la température sur 100°C et le timer sur 25 min. Appuyez sur **START**.

4. Au bout de 17min de cuisson, ajouter le pistou, les pâtes et les têtes d'asperges sans arrêter la cuisson.
5. Versez la soupe dans une assiette creuse. Décorez avec le parmesan et les feuilles de basilic.

SAUCE BOLOGNAISE



4/5 10 min. 50 min. P

INGRÉDIENTS

- 400 g tomates épépinées non pelées
- 30 g d'oignon jaune
- 100 g de carottes
- 1 gousse d'ail
- 50 g de lardons
- 250 g de viande de bœuf hachée
- 2 c. à. c. de concentré de tomate
- ½ cube de bouillon de légumes
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vin blanc
- 1 branche de persil
- 1 branche de thym
- 15 cl d'eau
- Sel & poivre

1. Épluchez l'oignon et les carottes puis coupez-les en dés.
2. Pelez la gousse d'ail, ôtez le germe et écrasez-la.
3. Mettez dans l'ordre les dés d'oignons, de carottes, l'ail, l'huile, le vin blanc, les lardons, le cube de bouillon, les tomates et 15 cl d'eau.
4. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la température sur 95°C et le timer sur 25 min. Validez en appuyant sur **START**.
5. Dès la fin du programme, ajoutez le concentré de tomate, la viande hachée, les feuilles de la branche de thym et de persil dans le Soup & Plus. Salez et poivrez. Mélangez avec une cuillère.
6. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la température sur 100°C et le timer sur 25 min. Validez en appuyant sur **START**.
7. Une fois la cuisson achevée, mixez 10 sec. à la vitesse 1.



Servez chaud accompagné de spaghettis.

SAUCE BÉCHAMEL



4 05 min. 15 min. P

INGRÉDIENTS

- 50 cl de lait
- 40 g de beurre
- 60 g de farine
- 1 pincée de muscade
- Sel & poivre

1. Mettez le lait, le beurre, la farine, la muscade, le sel et le poivre dans le Soup & Plus. Mélanger avec le mode pendant 30 sec. en vitesse 1, afin que les ingrédients se mélangent.

2. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la température sur 85°C et le timer sur 15 min. Appuyez sur **START**.

3. Après démarrage de la cuisson, faire tourner en vitesse 3 pendant toute la cuisson en appuyant sur le .

4. Quand la sauce est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez.



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

KETCHUP



4 05 min. 30 min. P

INGRÉDIENTS

- 800 g de tomates pelées fraîches ou en boîte
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à s. de vinaigre
- 1 c. à c. de Tabasco
- 2 c. à s. de sucre
- Sel & poivre

1. Épluchez les oignons et les gousses d'ail puis coupez-les grossièrement.

2. Placez les tomates, les oignons, l'ail, le vinaigre, le Tabasco®, le sucre, le sel, le poivre et 40 cl d'eau dans le Soup & Plus.

3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme .

4. Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.



Le ketchup maison peut être congelé. Le Tabasco® n'est pas obligatoire, mais si vous l'aimez très relevé, doublez la quantité. Pour un goût «américain», ajoutez 1 c. à c. de cannelle en poudre.



FÉROCE D'AVOCAT EN SOUPE GLACÉE

4/6 05 min - P

INGRÉDIENTS

- 3 avocats
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl d'eau
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 1 petit piment rouge
- Sel

1. Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau et prélevez la chair.
2. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
3. Pressez le citron vert afin d'en extraire le jus.
4. Placez 20 cl d'eau, le lait de coco et 1 pincée de sel dans le Soup & Plus. Ajoutez la chair d'avocat, la gousse d'ail, le concentré de tomate, le jus de citron et le piment.

5. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la vitesse sur 2 et le timer sur 2 min. Appuyez sur **START**.
6. Durant le mixage, augmentez progressivement la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse maximale.
7. Servez immédiatement ou laissez la préparation au frais.



CRÉME DE POIS CHICHE AU YAOURT

4 05 min 30 min P

INGRÉDIENTS

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

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

1. Épluchez et dégermez la gousse d'ail puis écrasez-la avec la paume de la main. Égouttez les pois chiches.
2. Placez les pois chiches, l'ail, le tahin et 40 cl d'eau dans le Soup & Plus.
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme .
4. Validez le programme en appuyant sur la touche **START**. Laissez cuire 30 min. Quand la crème est prête, l'appareil émet 3 bips.
5. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la vitesse sur 3 et le timer sur 2 min. Appuyez sur **START**.
6. Ajoutez alors le yaourt et 1 grosse pincée de sel puis mixez 2 min. à vitesse 3. Laissez refroidir.
7. Au moment de servir, ajoutez le jus de citron.
8. Cette crème se sert tiède ou froide sur des toasts à l'apéritif.

SOUPE GLACÉE DE CONCOMBRE COMME UN TZAZIKI



4 10 min - P

INGRÉDIENTS

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

1. Épluchez le concombre, épépinez-le puis coupez-le en dés.
2. Épluchez la gousse d'ail.
3. Mettez le yaourt, le concombre, l'ail, le Tabasco® et la menthe dans le Soup & Plus. Salez et poivrez légèrement.
4. Appuyer sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Réglez la vitesse sur 1 puis appuyez sur **START**.
5. Durant le mixage, augmentez progressivement la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse maximale pendant 1 min. 30 sec.
6. Servez immédiatement.

CHOCOLAT CHAUD



4/5 10 min 07 min P

INGRÉDIENTS

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

1. Coupez le chocolat en petits morceaux.
2. Placez le lait et le chocolat dans le Soup & Plus.
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la température sur 85°C et le timer sur 7 min. Appuyez sur **START**.
4. Après 2 min. de cuisson, faire tourner en vitesse 5 en appuyant sur le **+**.
5. Dégustez immédiatement.

MILLE CRÊPES AU POTIMARRON



3/4 05 min. 25 min. P

INGRÉDIENTS

Crème au lait

- 20 g de farine et 10 g de Maïzena
- 60 g de sucre
- 50 g de lait concentré sucré
- 250 ml de lait
- 100 ml de crème liquide

Crème au potimarron

- 150 g de purée de potimarron
- 1 ou 2 cuillères à soupe de lait concentré
- 30 g de beurre à température ambiante

Pâte à crêpes au potimarron

- 30 g de beurre fondu
- 450 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 2-3 gouttes d'extrait de vanille
- 2 œufs
- 120 g de potimarron cuit
- 200 g de farine

Crème au lait

1. Dans un récipient, mélangez le sucre, la farine et la Maïzena.
2. Versez le lait petit à petit en mélangeant, puis ajoutez l'extrait de vanille et le lait concentré. Passez la préparation au chinois avant de la verser dans le Soup & Plus.
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme , réglez la température sur 85°C puis le timer sur 13 min. Validez en appuyant sur **START**. Une fois la cuisson démarrée, activez la vitesse 2. Vitesse à maintenir pendant toute la cuisson.
4. Une fois la cuisson achevée, placez la préparation dans un bol au frais pendant minimum 3h.

5. Montez ensuite la crème liquide en chantilly puis la mélanger avec la crème de lait.

Pâte à crêpes

6. Versez tous les ingrédients dans le Soup & Plus. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode , réglez la vitesse sur 3 et le timer sur 1 min. puis appuyez sur **START**.

Crème de potimarron

7. Dans un autre récipient, mélangez tous les ingrédients.
8. Faites 30/40 petites crêpes ou 10 grandes ; réalisez les millefeuilles en superposant crêpe, crème au lait, crêpe, crème de potimarron...

COMPOTE POMME, ORANGE ET CANELLE



4/5 05 min. 30 min. P

INGRÉDIENTS

- 900 g de pommes
- 20 cl de jus d'orange
- ½ c. à c. de cannelle
- 20 g de miel liquide



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

SMOOTHIE FRUITS ROUGES, YAOURT ET CÉRÉALES

4 05 min. - P

INGRÉDIENTS

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

1. Lavez les fraises et équeutez-les.
2. Placez les yaourts, les framboises, les fraises et le miel dans le Soup & Plus.
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la vitesse sur 2 et le timer sur 2 min. 30 sec. Appuyez sur **START**.
4. Après 30 sec., augmentez la vitesse à 5 jusqu'à la fin du mixage.
5. Versez le smoothie dans des verres et ajoutez les céréales.
6. Servez frais et dégustez sans attendre.



30

COULIS DE FRAMBOISE

4 05 min. - P

INGRÉDIENTS

- 250 g de framboises fraîches
- 20 g de miel liquide
- 15 cl d'eau

1. Placez les framboises, 15 cl d'eau et le miel dans le Soup & Plus.
2. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la vitesse sur 5 et le timer sur 1 min. 30 sec. Appuyez sur **START**.
3. Conservez ce coulis au frais si vous ne le dégustez pas immédiatement.



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

31

FROZEN YOGURT AUX FRUITS ROUGES



6 05 min. - P

INGRÉDIENTS

- 300 g de fruits surgelés
- 300 g de yaourt de type Fjord
- 25 cl de lait
- 3 c. à s. de miel liquide

1. Mettez le yaourt, le miel et la moitié des fruits surgelés dans le Soup & Plus.
2. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la vitesse sur 5 et appuyez sur **START**.
3. Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
4. Versez dans six verres et consommez immédiatement.

PANNA COTTA AU LEMON CURD



4 10 min 15 min P

INGRÉDIENTS

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



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

1. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un petit bol d'eau froide.
2. Mettez la crème liquide, le sucre roux et le zeste de citron dans le Soup & Plus.
3. Appuyez sur la touche **MENU** puis sélectionnez le mode . Réglez sur la température 60°C et le timer sur 15 min. Validez en appuyant sur **START**.
4. Une fois la cuisson achevée, essorez la gélatine et ajoutez-la à la préparation
5. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la vitesse sur 3 et le timer sur 10 sec. Validez en appuyant sur **START**.
6. Ajoutez ensuite 150 g de lemon curd dans la préparation et mixez à nouveau en vitesse 3 pendant 10 sec.
7. Versez la préparation dans quatre ramequins et mettez au réfrigérateur pendant au moins 4 h. Au moment de servir, déposez le lemon curd restant sur le dessus des panna cotta.

COMPOTE DE POIRES BELLE HÉLÈNE



4 10 min 30 min P

INGRÉDIENTS

Compote de poires

- 700 g de poires, épluchées et coupées en cubes
- ½ citron jaune pressé
- 80 ml d'eau
- Les grains d'une demi gousse de vanille
- 3 c. à s. de miel

Décoration

- 200 g de sauce chocolat
- 3/4 biscuits à la cuillère
- Crème chantilly
- Guimauve ou copeaux de chocolat

Compote de poires

1. Mettez tous les ingrédients pour la compote dans le Soup & Plus et lancez le programme .
2. Laissez cuire 30 min. Quand la préparation est prête, l'appareil émet 3 bips. Laissez refroidir.

Pour le montage :

3. Versez la compote dans des verrines puis nappez-la avec le chocolat chaud. Décorez les verrines avec de la chantilly et des guimauves ou des copeaux de chocolat. Servez avec des biscuits à la cuillère.

MILKSHAKE À LA BANANE



4 05 min. - P

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 50 cl de lait demi-écrémé froid
- 10 g de miel liquide
- 1 boule de glace vanille

1. Coupez les bananes et mettez-les dans le Soup & Plus.
2. Ajoutez le lait, le miel et la boule de glace vanille.
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode . Réglez la vitesse sur 5 et le timer sur 2 min. Appuyez sur **START**.
4. Versez dans quatre verres et consommez tout de suite.

COCKTAIL MARGARITA À LA PASTÈQUE AVEC OU SANS ALCOOL



3 05 min. - P

INGRÉDIENTS

- 600 g de pastèque épépinée
- 3 c. à s. de jus de citron vert
- 3 c. à s. de sirop de canne
- 100 ml de jus d'orange
- 100 g de glaçons
- Sel

Facultatif

- 25 ml de tequila
- 1 c. à s. de liqueur de Grand Marnier
- Une tranche de citron vert

1. Mettez tous les ingrédients dans Soup & Plus sauf le sel. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le mode et appuyer sur **START**.

2. Préparez les verres à martini en frottant le bord avec le citron vert et en mettant un peu de sel. Versez la préparation dans les verres.



Pour un cocktail sans alcool, on peut remplacer l'alcool par 25 ml de sirop de grenadine.

LÉGUMES D'HIVER À LA VAPEUR



4 10 min 40 min P



INGRÉDIENTS

- 150 g de pommes de terre
- 150 g de carotte
- 150 g de chou vert
- 1 c à c. de graines de moutarde
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 5 clous de girofle
- 1 branche d'estragon
- Sel & poivre

1. Épluchez la pomme de terre et la carotte puis coupez-les en dés. Lavez le chou vert et coupez-le en fines lanières.

Épluchez l'oignon et piquez-le de clous de girofles. Placez-le avec 50 cl d'eau et le cube bouillon de volaille dans le Soup & Plus.

2. Placez les carottes, les pommes de terre, les lanières de chou, les graines de moutarde et l'estragon dans le panier vapeur.

3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.

4. Quand la préparation est prête, l'appareil émet 3 bips. Versez le contenu du panier dans un plat. Salez, poivrez et parsemez d'estragon.

CURRY D'AGNEAU

4 10 min. 35 min. P



INGRÉDIENTS

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



1. Épluchez la pomme de terre, la carotte et la tomate puis coupez-les en dés. Épluchez la gousse d'ail et coupez-la en quatre. Coupez l'ananas en petits dés. Coupez l'agneau en cubes. Épluez l'oignon et émincez-le.
2. Placez 60 cl d'eau, le fond de volaille, le curry, la gousse d'ail, les dés de pomme de terre, de carotte, de tomate et l'ananas dans le Soup & Plus. Salez et poivrez légèrement. Mettez l'agneau et l'oignon dans le panier cuison.
3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Réglez le timer sur 35 min. Validez le

programme en appuyant sur la touche **START**.
4. Pendant la cuisson, lavez la coriandre, effeuillez-la puis hachez-la. Laissez cuire 35 min. Quand le plat est prêt, l'appareil émet 3 bips. Ajoutez les herbes ciselées et servez avec du riz.



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

GARBURE

4 10 min. 35 min. P



INGRÉDIENTS

- 100 g de pommes de terre
- 100 g de carotte
- 50 g d'oignons
- 150 g de chou vert
- 150 g de poitrine fumée
- 100 g de haricots blancs (en conserve)
- Sel & poivre



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

MINESTRONE



4 10 min. 30 min. P



INGRÉDIENTS

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

1. Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre, l'oignon et l'échalote. Coupez tous ces légumes en petits dés. Épluchez et dégermez la gousse d'ail.
2. Mettez la moitié des légumes, la gousse d'ail, le basilic, l'huile d'olive et les asperges dans le Soup & Plus. Placez le panier de cuisson et ajoutez-y les légumes restants. Salez et poivrez légèrement. Versez 60 cl d'eau.

3. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.
4. Laissez cuire 30 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

CHORBA DE FES



4 10 min. 30 min. P



INGRÉDIENTS

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

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

SOUPE DE FRUITS DE MER



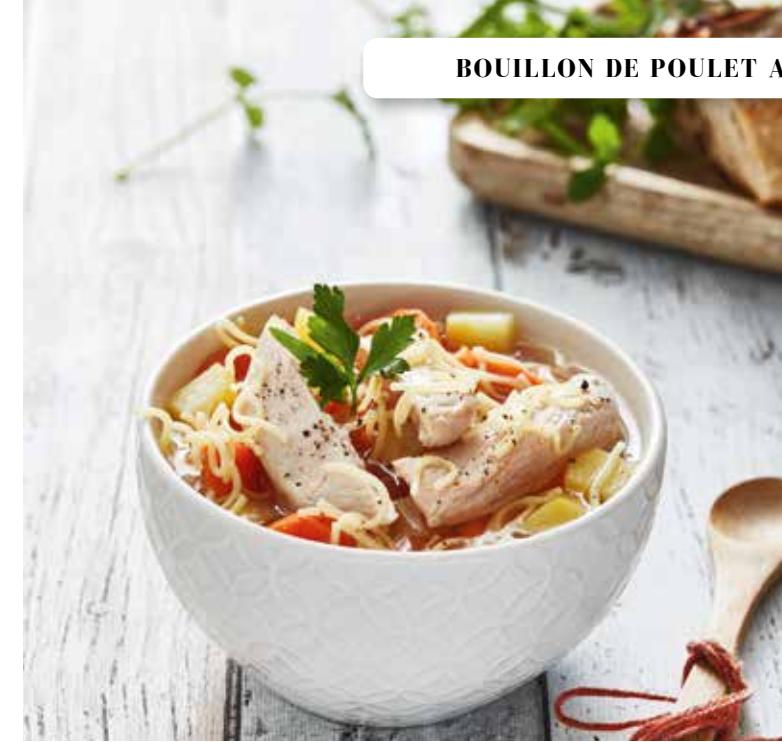
4 10 min. 30 min. P



INGRÉDIENTS

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

BOUILLON DE POULET AUX VERMICELLES



4 10 min. 50 min. P



INGRÉDIENTS

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

1. Épluchez les carottes et coupez-les en cubes. Épluchez l'oignon et émincez-le. Coupez le céleri branche en rondelles. Épluchez la gousse d'ail et coupez le poisson en petits dés.
2. Placez la moitié des carottes et des petits pois, l'oignon, le céleri branche, l'ail, l'huile d'olive, le cumin et le concentré de tomate dans le Soup & Plus.
3. Placez le panier de cuisson et ajoutez-y le poisson, les crevettes, le reste de carottes et de petits pois. Versez 90 cl d'eau.

4. Appuyez sur la touche **MENU** pour sélectionner le programme . Validez le programme en appuyant sur la touche **START**.
5. Laissez cuire 30 min. Quand la soupe est prête, l'appareil émet 3 bips. Servez chaud.

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



soup & plus

Soepen

Gepureerde soepen

Bobo de camaraao	P. 50
Gazpacho	P. 51
Zuiderse groentesoep met feta	P. 52
Sopa da pedra	P. 53
Chorba van groenten	P. 54

Veloutés

Velouté van rode linzen met curry	P. 55
Velouté uit de bayous	P. 56
Maïssoep	P. 57
Winterse groentesoep	P. 58
Halloweenveloute	P. 59
Frisse soep van wortel, koriander en citroen	P. 60
Velouté van champignons met spek	P. 61

Andere soepen

Tom yam van kip	P. 62
Soep met pesto	P. 63
Groene minestrone	P. 64

Aperitieven & Sauzen

Bolognaisesaus	P. 65
Bechamelsaus	P. 66
Ketchup	P. 67
pittige avocadocrème voor warme dagen	P. 68

Kikkererwtencrème met yoghurt P. 69

Frisse komkommersoep zoals een tzaziki P. 70

Gastronomische drankjes & Desserts

Warme chocolademelk P. 71

Pannenkoekentaart met kastanjeponpoen P. 72

Appelcompote met sinaasappel en kaneel P. 73

Smoothie van rode vruchten, yoghurt en granen P. 74

Frambozenroucoulis P. 75

Frozen yoghurt met rode vruchten P. 76

Panna cotta met lemon curd P. 77

Perencompote belle helene P. 78

Bananenmilkshake P. 79

Margarita-cocktail met watermeloen P. 80



Steam *

Gestoomde wintergroenten P. 81

Lamscurry P. 82

Garbure (stevige groentesoep) P. 83

Minestrone P. 84

Chorba de Fès P. 85

Vissoep met gamba P. 86

Kippenbouillon met vermicelli P. 87

* Afhankelijk van het model



soup & plus

Ontdek de vele receptideeën om lekkere soepen, drankjes, sauzen, smoothies en andere desserts te bereiden met uw Soup & Plus receptenboek!

Velouté van zoete aardappel, gazpacho, bechamelsaus, frambozencoulis, zoveel receptideeën voor elke dag iets lekkers!

DE SOUP & PLUS IS VOORZIEN VAN 2 WERKINGSMODI

AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S

De temperatuur, de bereidingstijd en de mengtijd zijn reeds geprogrammeerd.



PROGRAMMA
GEPUREERD



PROGRAMMA
VELOUTE



PROGRAMMA
STOMÉ*

Bereid met uw Soup & Plus licht gebonden soepen met het programma ⚡ en dikdere gepureerde soepen met het programma ⚡. Raadpleeg de tabellen met bereidingstijden.

U kunt tevens stoomgroente bereiden met gebruik van de kookmand en het programma 🍲.*

* Afhankelijk van het model

HANDMATIGE MODUS

Pas de instellingen aan zoals u het wilt.

BEREIDINGSMODUS

Persoonlijke instellingen voor de temperatuur en de bereidingstijd. Mogelijkheid om tijdens het kookproces een snelheid in te stellen door te drukken op +/-.



BEREIDINGS-
MODUS

Persoonlijke instellingen voor de snelheid en de mengtijd.

BLENDERMODUS



BLENDER-
MODUS

Instelling van de pulstijd.

IJSGRUISMODUS



IJSGRUIS-
MODUS



AANTAL PERSONEN



VOORBEREIDINGSTIJD



BEREIDINGSTIJD



PROGRAMMA



VOORBEREIDING VAN DE INGREDIENTEN

Kies voor een optimaal resultaat altijdkwaliteitsproducten. Gebruikt u het fruit en de groenten ongeschild, geef dan de voorkeur aan biologische en onbehandelde producten. Snijd alle ingrediënten in blokjes van 1 à 2 cm, dit vergemakkelijkt het koken en het mixen.

Pas de kooktijd aan al naargelang de groenten: wortels moeten langer koken dan prei.

Doe eerst de vaste ingrediënten in de Soup & Plus.

Verdeel hierover de vloeibare.

Pas de instellingen van het apparaat aan al naargelang uw eigen voorkeuren.

Kooktabel

BEREIDINGSTIJDEN VOOR SOEP

INGREDIËNTEN	HOEVEELHEID (MAX.)	BEREIDINGSTIJD	TEMPERATUUR
Groene asperges	600 g	25 min.	100°C
Broccoli	400 g	25 min.	100°C
Wortels	600 g	35 min.	100°C
Courgettes	700 g	25 min.	100°C
Preiwit	400 g	25 min.	100°C
Aardappels	600 g	25 min.	100°C
Pompoen	700 g	25 min.	100°C
Tomaten	700 g	25 min.	100°C
Melk (gebruik voor alle bereidingen op basis van melk enkel een programma met lage snelheid)	1 litre	25 min.	85°C

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

STOMEN VAN GROENTEN *

* Afhankelijk van het model

INGREDIËNTEN	HOEVEELHEID (MAX.)	BEREIDINGSTIJD
Aardappels	500 g	30 min.
Wortels	500 g	40 min.
Courgettes	400 g	25 min.
Pastinaak	400 g	30 min.
Preiwit	400 g	30 min.
Prinsessenboontjes	400 g	40 min.
Broccoli	250 g	25 min.

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



DE SOEP IS TE VLOEIBAAR OF TE DIK

U kunt de textuur van de soep wijzigen door de hoeveelheid vocht aan te passen. Respecteer echter de minimale en maximale hoeveelheden. Deze zijn aangeduid op de kom.



DE INGREDIËNTEN BLIJVEN TEGEN DE WAND KLEVEN

het mengsel is te droog, voeg vloeistof toe. Merkt u tijdens het koken dat het mengsel te droog is, verwijder dan de doseerdop en voeg extra vloeistof toe.



DE MESSEN DRAAIEN NIET VLOT

Indien de ingrediënten te grof gesneden of te hard zijn, kunnen ze verhinderen dat de messen vlot draaien.

Zorg ervoor dat de ingrediënten in kleine blokjes gesneden zijn en voldoende gekookt zijn.

BEWAREN

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

BOBO DE CAMARAO



4/5 10 min. 30 min. P

INGREDIËNTEN

- 400 g garnalen, rauw en gepeld
- 2 wortels
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 1 klein bosje verse koriander
- + 2 limoenen
- 70 cl visfumet
- 1 eetlepel versgeraspte gember
- 1 koffielepel kerriepoeder
- 1 koffielepel gerookte paprika (poeder)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 100 ml kokosmelk
- Zout

GAZPACHO



4 10 min. - P

INGREDIËNTEN

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

1. Schil de wortels, pel de ui en snijd ze in blokjes.
2. Pel het knoflookteentje, verwijder de kiem en hak fijn. Hak de koriander. Pers de beide limoenen.
3. Vul de Soup & Plus met de wortel, de ui, het knoflook, de gember en de gamba's. Voeg ook de kerrie, de paprika, de tomatenpuree, de visfumet en een snufje zout toe.
4. Druk op de **MENU** toets om het programma te selecteren. Stel de timer in op 30 min en druk dan op de **START** toets.
5. Voeg na 20 min. langs de opening bovenaan de kokosmelk en de gehakte koriander toe, zonder het programma te stoppen.
6. Voeg net voor het serveren een vleugje limoensap toe.

1. Was de paprika's en schil de komkommer. Verwijder de pitten en snijd ze in blokjes.
2. Pel de uien en snijd ze in vier. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem.
3. Vul de Soup & Plus met de tomaten, de blokjes paprika en komkommer, het knoflook, de uien, het brood, de olijfolie en de aceto balsamico. Voeg een snufje zout toe.
4. Druk op de **MENU** toets om het programma te selecteren, mix 30 sec. op snelheid 3 en dan 2 min. op de maximum snelheid.
5. Verkiest u de soep ijskoud, voeg dan bij het serveren nog ijsblokjes toe.



ZUIDERSE GROENTESOEP MET FETA

4 10 min. 40 min. P

INGREDIËNTEN

- 150 g tomaten
- 1 ui
- 150 g courgettes
- 100 g aubergine
- 100 g rode paprika
- 100 g feta
- Zout & peper

Verkiest u de veloutévariant, gebruik dan het programma . Vervang de feta door verse geitenkaas en voeg enkele basilicumblaadjes toe. U krijgt dan een soep met Provençaalse toetsen.

1. Breng in een kookpan water aan de kook. Dompel de tomaten 1 minuut onder in het kokende water, laat uitlekken en pel.
2. Pel de ui en snijd deze in stukken. Snijd de tomaten, de courgettes, de aubergine en de rode paprika in blokjes. Laat de feta uitlekken en verbrokkel deze.
3. Doe de stukjes aubergine, paprika, courgette, tomaat en ui samen met de verbrokkelde feta en 70 cl water in de Soup & Plus.
4. Voeg een snufje zout en peper toe.
5. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
6. Laat 40 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.



SOPA DA PEDRA, PORTUGESE RODEBONENSOEP

4/6 10 min. 40 min. P

INGREDIËNTEN

- 200 g rode bonen uit blik
- 50 g ui
- 120 g wortels
- 200 g aardappelen
- 75 g chorizo
- 200 g boerenkool
- 1 bosje koriander
- 1 knoflookteentje
- 1 koffielepel piment
- Zout

1. Pel de ui en snijd deze in vier. Schil de wortels en de aardappelen en snijd ze in stukken. Snijd de chorizo in blokjes. Was de kool en snijd deze in repen.
2. Hak de koriander grof. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem.
3. Vul de Soup & Plus met de aardappelen, de kool, de wortels, de rode bonen, de ui, het knoflook, de chorizo en 80 cl water. Voeg ook de koriander, het piment en een snufje zout toe.
4. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
5. Laat 40 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

Aan deze typisch Portugese soep wordt vaak ook een eetlepel azijn toegevoegd. Zin om af te wisselen? Vervang dan de rode bonen door witte bonen of linzen. Kiest u bonen in blik of glas, dan is het niet nodig om deze te laten weken.

CHORBA VAN GROENTEN



4 15 min. 40 min. P

INGREDIËNTEN

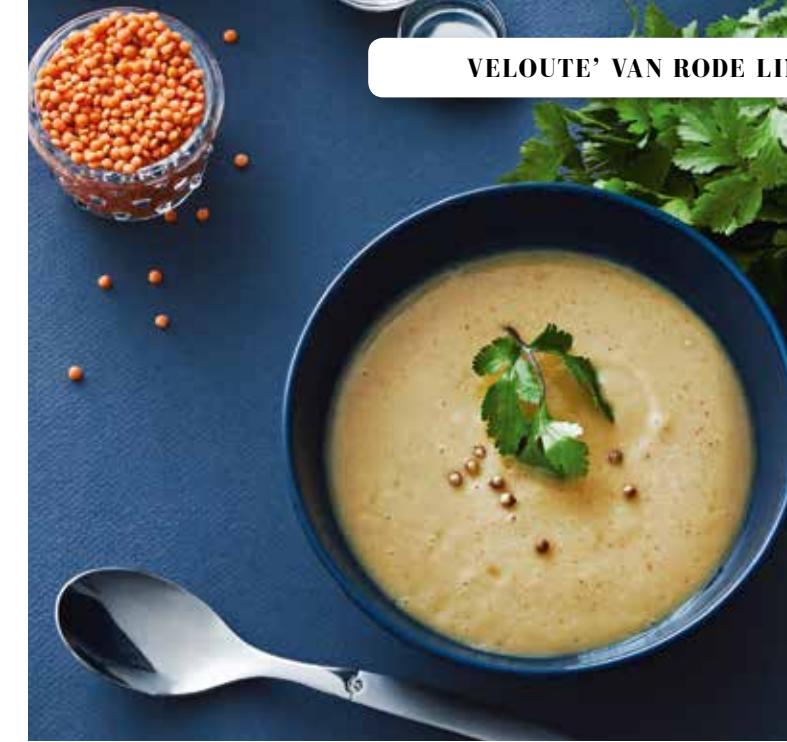
- 80 g kikkererwten uit blik of glas
- 1 ui
- 1/2 wortel
- 1 middelgrote aardappel
- 1 courgette
- 1 bosje koriander
- ½ selderiesteel
- ½ koffielepel paprika
- ½ koffielepel kaneel
- 380 g gepelde tomaten en hun eigen nat (1 blik)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- Zout

1. Pel de ui en snijd deze in vier. Schil de wortel en de aardappel en snijd ze in stukken. Was de courgette en snijd in blokjes. Hak de koriander grof. Snijd de selderie in stukken en laat de kikkererwten uitlekken.
2. Vul de Soup & Plus met de aardappelen, de selderie, de wortel, de courgette, de ui, de kikkererwten en 70 cl water. Voeg ook de koriander, de paprika, de kaneel, de tomaten en de tomatenpuree toe. Eindig met een snufje zout.



Gebruik kikkererwten uit blik of glas, u wint er tijd mee. Houd enkele takjes koriander apart om de kommetjes mee af te werken.

VELOUTE' VAN RODE LINZEN MET CURRY



4 10 min. 30 min. P

INGREDIËNTEN

- 150 g rode linzen
- 100 g ui
- 1 knoflookteentje
- 1 eetlepel kerrie poeder
- 1 koffielepel korianderpoeder
- Zout & peper

1. Pel de ui en snijd deze in blokjes. Pel het knoflookteentje.
2. Doe de ui, de linzen, het knoflook, de kerrie en de koriander samen met 90 cl water in de Soup & Plus. Voeg een snufje zout en peper toe.
3. Druk op de toets MENU om het programma ⌂ te selecteren. Bevestig door op de toets START te drukken.
4. Laat 30 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie piepjessies. Dien goed heet op.



Voeg aan het einde van de kooktijd 10 cl kokosmelk toe en mix opnieuw. U krijgt een velouté die nog zachter en exotischer is. Werk de soep voor het serveren af met enkele garnalen en u hebt een volwaardige maaltijd!

VELOUTE' UIT DE BAYOUS



4 10 min 30 min P

INGREDIËNTEN

- 550 g zoete aardappelen
- 2 kleine uien
- 3 knoflookteentjes
- 1 blokje groenteboillon
- ½ koffielepel cayennepeper
- 1 koffielepel komijn
- Zout

1. Schil de aardappelen en pel de uien. Snijd ze in blokjes. Pel de knoflookeentjes en plet ze met de palm van de hand.
2. Doe de aardappelen, de ui, het knoflook en 75 cl water in de Soup & Plus. Voeg ook het bouillonblokje, de cayennepeper, de komijn en een snufje zout toe.
3. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
4. Laat 30 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.



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

MAISSOEP



4 15 min 30 min P

INGREDIËNTEN

- 450 g maïs uit blik
- 30 cl vloeibare room (vetgehalte van 12%)
- 1 koffielepel gerookte paprika (poeder)
- Zout & peper

1. Laat de maïs uitlekken.
2. Vul de Soup & Plus met de maïs, het paprikapoeder, de room en 30 cl water. Voeg een snufje zout en peper toe.
3. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
4. Laat 30 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes.
5. Verkiest u een gladdere soep, haal de bereiding dan door een roerzeef. Dien goed heet op.
6. Dit is een eerder rijke soep, serveer ze in kleine porties. Maak er een maaltijdsoep van door ze te serveren met gegrilde bacon. Werk af met een mespuntje gerookte paprika voor de kleur.



WINTERSE GROENTESOEP

4 10 min. 30 min. P

INGREDIËNTEN

- 150 g wortels
- 150 g pastinaak
- 150 g aardpeer
- 150 g knolselderie
- 100 g preiwit
- 20 g bleekselderie
- ½ blokje groentebouillon
- Zout



HALLOWEEN VELOUTÉ

4/5 10 min. 30 min. P

INGREDIËNTEN

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

1. Schil de wortels, de pastinaak, de aardpeer en de knolselderie en snij ze in blokjes.
2. Was het preiwit en snijd in stukken.
3. Was de bleekselderie en snij deze doormidden.
4. Vul de Soup & Plus met de wortels, de knolselderie, de pastinaak, de aardpeer, de bleekselderie, de prei en 85 cl water. Voeg het halve blokje groentebouillon en een snufje zout toe.
5. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
6. Laat 30 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

1. Was de pompoen, snij deze doormidden en verwijder de pitten en de schil. Snijd in stukken. Was het preiwit en de bleekselderie en snijd in stukken.
2. Vul de Soup & Plus met de pompoen, het preiwit, de selderie en 70 cl water. Voeg ook het halve bouillonblokje, de kaneel en een snufje zout toe.
3. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
4. Laat 30 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.



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

FRISSE SOEP VAN WORTEL, KORIANDER EN CITROEN



4 10 min. 30 min. P

INGREDIËNTEN

- 400 g wortels
- 1 ui
- ½ bosje verse koriander
- 2 knoflookteentjes
- 1 citroen
- Zout

1. Schil de wortels, pel de ui en snijd ze in blokjes. Knip de korianderblaadjes van de steltjes en pel de knoflookteentjes.
2. Pers de citroen.
3. Vul de Soup & Plus met de wortels, de ui, het knoflook, de helft van het citroensap en 60 cl water. Voeg de koriander en een snufje zout toe.
4. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.



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

VELOUTE' VAN CHAMPIGNONS MET SPEK



4 10 min. 30 min. P

INGREDIËNTEN

- 400 g witte champignons
- 1 ui
- 1 preiwit
- 100 g gerookt spek
- Zout & peper

1. Pel de ui en snijd deze in blokjes. Was het preiwit en snijd in stukken.
2. Was de champignons en snijd ze in vier. Snijd het gerookt spek in blokjes of in zeer fijne reepjes. Het spek moet zo fijn mogelijk gesneden zijn.
3. Doe de ui, het preiwit, de champignons en het spek samen met 60 cl water in de Soup & Plus. Voeg een snufje zout en peper toe.
4. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
5. Laat 30 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Proef en voeg indien nodig het resterende citroensap toe. Laat afkoelen. Dien lauw of koud op.

TOM YAM VAN KIP



INGREDIËNTEN

- 200 g kipfilet
- 150 g champignons
- 1 sjalot
- 1 knoflookteentje
- 4 cm gember
- 3 stengels citroengras
- 1 limoen
- 1 bosje koriander
- 60 cl gevogeltebouillon
- 1 klein Spaans pepertje
- 3 eetlepels vissaus (of nuoc-mâm)
- 20 cl kokosmelk- Zout



Bent u liefhebber van erg pittige soepen, voeg dan tijdens het kookproces 1 koffielepel kerrie toe. Op deze soep zijn heel wat variaties mogelijk, vervang bijvoorbeeld de kip door witvis of garnalen.

1. Snijd de kipfilets in fijne reepjes. Was kort de champignons en snijd ze in dunne plakjes. Pel de sjalot en het knoflookteentje en snipper deze zo fijn mogelijk.
2. Schil de gember en snijd in zeer fijne plakjes. Verdeel het citroengras in stukken en pers de limoen. Knip de korianderblaadjes van de steeltjes.
3. Vul de Soup & Plus met het knoflook, de sjalot, het citroengras en het pepertje. Voeg ook het limoensap, de gember, de vissaus en de bouillon toe.

4. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de temperatuur in op 100°C en de timer in op 25 min. Druk op **START**.
5. Doe na 20 min. koken de kip, de champignons en de kokosmelk via de bovenkant van het apparaat erbij zonder het kookproces te onderbreken.
6. Bestrooi de kommen met korianderblaadjes, verwijder het citroenkruid en dien vervolgens zeer warm op.

SOEP MET PESTO



INGREDIËNTEN

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

1. Pel de knoflookteentjes. Schil de aardappel en snijd deze in regelmatige blokjes. Maak de boontjes schoon en snijd ze in vier. Was de courgette en de tomaat en snijd ze in blokjes. Was het basilicum, trek de blaadjes van de steeltjes en hak fijn.
2. Vul de Soup & Plus met de blokjes aardappel, de boontjes, de courgette, de tomaat en het knoflook. Verdeel hierover het basilicum en voeg de bouillon en een snufje zout toe.
3. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de temperatuur in op 100°C en de timer in op 35 min. Druk op **START**.
4. Doe na 28 min. koken de kleine pasta via de bovenkant van het apparaat erbij zonder het kookproces te onderbreken. Zodra de soep klaar is, hoort u 3 geluidssignalen. Dien op.

GROENE MINESTRONE



4 10 min. 25 min. P

INGREDIËNTEN

- 12 groene asperges
- 100 g courgettes, in stukken gesneden
- 120 g erwten
- 120 g ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geschild en fijngehakt
- 800 ml groenteboillon
- 2 el pesto of Genovese saus
- 40 g kleine pasta

Ingrediënten voor de versiering:

- 12-16 basilicumblaadjes
- 4 el geraspte Parmezaanse kaas

1. Snij de asperges op de volgende manier in stukken: 3 cm voor de kop, 1 cm voor de rest.
2. Doe alle ingrediënten, uitgezonderd de pasta, de pesto en de aspergekoppen, in de Soup & Plus.
3. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de temperatuur in op 100°C en de timer in op 25 min. Druk op **START**.
4. Doe na 17 min. koken de pistou, de pasta en de aspergekoppen erbij zonder het kookproces te onderbreken.
5. Giet de soep in een soepbord. Versier met de Parmezaanse kaas en de basilicumblaadjes.

BOLOGNAISESAUS



4/5 10 min. 50 min. P

INGREDIËNTEN

- 400 g ongepelde tomaten, ontpit
- 30 g ui
- 100 g wortels
- 1 knoflookteentje
- 50 g spekreepjes
- 250 g rundergehakt
- 2 koffielepel tomatenpuree
- ½ blokje groenteboillon
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels witte wijn
- 1 takje platte peterselie
- 1 takje tijm
- Zout & peper
- 15 cl water

1. Pel de ui, schil de wortels en snijd ze in blokjes. Pel het knoflookteentje, verwijder de kiem en plet het.
2. Doe opeenvolgend de stukjes ui, de wortelen, de knoflook, de olie, de witte wijn, de spek, het bouillonblokje, de tomaten en 15 cl water erbij.
3. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de temperatuur in op 100°C en de timer in op 25 min. Druk op **START**.
4. Aan het einde van het programma, voeg de tomatenconcentraat, het gehakt, de blaadjes van het tijmtakje en de peterselie in de Soup & Plus. Breng op smaak met peper en zout. Meng met een lepel.
5. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de temperatuur in op 95°C en de timer in op 25 min. Druk op **START**.
6. Is de saus klaar, mix dan 10 sec. op snelheid 1.



Dien warm op met spaghetti.

BECHAMELSAUS



4 05 min. 15 min. P

INGREDIËNTEN

- 50 cl melk
- 40 g boter
- 60 g bloem
- 1 mespuntje nootmuskaat
- Zout & peper

1. Doe de melk, de bloem en de boter in de Soup & Plus. Meng met de modus gedurende 30 sec. op snelheid 1 zodat alle ingrediënten goed worden gemengd.
2. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de temperatuur in op 85°C en de timer in op 15 min. Druk op **START**.
3. Na het starten van het kookproces, stel in op snelheid 3 tijdens het volledige kookproces door op te drukken.
4. Zodra de saus klaar is, hoort u drie piepjes. Dien op.



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

KETCHUP



4 05 min. 30 min. P

INGREDIËNTEN

- 800 g gepelde tomaten, vers of uit blik
- 2 ui(en)
- 2 knoflookteentjes
- 2 eetlepels azijn
- 1 koffielepel tabasco
- 2 eetlepels suiker
- Zout & peper

1. Pel de ui(en) en knoflookteentjes en hak ze grof.
2. Vul de Soup & Plus met de tomaten, de ui(en), het knoflook, de azijn, de tabasco, de suiker en 40 cl water. Voeg een snufje zout en peper toe.
3. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
4. Laat 30 min. koken. Giet de saus over in een fles en laat afkoelen.



Huisbereide ketchup kan worden ingevroren. De tabasco is niet verplicht, maar houdt u van een bijzonder pittige ketchup, verdubbel dan de hoeveelheid. Voeg voor een Amerikaanse smaak 1 koffielepel kaneelpoeder toe.

PITTIGE AVOCADOCRE'ME VOOR WARME DAGEN



4/6 05 min - P

INGREDIËNTEN

- 3 avocado's
- 1 knoflookteentje
- 1 limoen
- 20 cl kokosmelk
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 klein Spaans pepertje
- Zout

KIKKERERWTENCRE'ME MET YOGHURT



4 05 min 30 min P

INGREDIËNTEN

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



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

1. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit.
2. Pel het knoflookteentje en verwijder de kiem.
3. Pers de limoen.
4. Vul de Soup & Plus met het avocadolvies, het knoflook en de tomatenpuree. Giet hierover de kokosmelk, 20 cl water en het limoensap en voeg het pepertje en een snufje zout toe.
5. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de snelheid in op 2 en de timer in op 2 min. Druk op **START**.
6. Verhoog geleidelijk tot maximale snelheid.
7. Dien onmiddellijk op of bewaar in de koelkast.

1. Pel het knoflookteentje, verwijder de kiem en plet met de palm van de hand. Laat de kikkererwten uitlekken.
2. Vul de Soup & Plus met de kikkererwten, het knoflook, de tahin en 40 cl water.
3. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken. Laat 30 min. koken. Zodra de crème klaar is, hoort u drie piepjess.
4. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de snelheid in op 2 en de timer in op 2 min. Druk op **START**.
5. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
6. Voeg de yoghurt en een flink snufje zout toe en mix 2 min. op snelheid 3. Laat afkoelen.
7. Voeg op het moment van serveren het citroensap toe.
8. Deze crème is zowel koud als lauw erg lekker op toastjes bij het aperitief.

FRISSE KOMKOMMERSOEP ZOALS EEN TZAZIKI



4 10 min - P

INGREDIËNTEN

- 600 g komkommer
- 1 knoflookteentje
- 300 g Griekse yoghurt
- 1 eetlepel tabasco
- 1 eetlepel munt
- Zout & peper

1. Schil de komkommer, verwijder de pitten en snijd in blokjes.
2. Pel het knoflookteentje.
3. Doe de yoghurt, de komkommer, het knoflook en de munt in de Soup & Plus. Voeg ook de tabasco en een snufje zout en peper toe.
4. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de snelheid in op 1 en druk op **START**.
5. Verhoog de snelheid tijdens het mixen geleidelijk aan gedurende 1 min. totdat de maximale snelheid wordt bereikt. 30 sec.

WARME CHOCOLADEMELK

4/5 10 min 07 min P

INGREDIËNTEN

- 150 g chocolade voor patisserie
- 50 cl halfvolle melk



PANNENKOEKENTAART MET KASTANJEPOMPOEN



3/4 05 min. 25 min. P

INGREDIËNTEN

Melkroom

- 20 g meel en 10 g maïzena
- 60 g suiker
- 50 g gecondenseerde zoete melk
- 250 ml melk
- 100 ml vloeibare room

Potimarron-room

- 150 g puree van potimarron
- 1 of 2 eetlepels gecondenseerde melk
- 30 g boter, op kamertemperatuur

Pannenkoekenbeslag met potimarron

- 30 g gesmolten boter
- 450 ml melk
- 1 snufje zout
- 2-3 druppels vanille-extract
- 2 eieren
- 120 g gekookte potimarron
- 200 g meel

Melkroom

1. Meng de suiker, het meel en de maïzena in een kom.
2. Voeg de melk geleidelijk aan en al roerend toe.

Doe vervolgens het vanille-extract en de geconcentreerde melk erbij. Laat het mengsel eerst door een zeef gaan voordat u het in de Soup & Plus giet.

3. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren, stel de temperatuur in op 85°C en de timer in op 13 min. Druk dan op **START** om te bevestigen.

Wanneer het bereidingsproces is gestart, activeer snelheid 2. Handhaaf deze snelheid tijdens de volledige bereiding.

4. Aan het einde van het kookproces, doe de bereiding in een kom en zet minstens 3u in de koelkast.
5. Klof de vloeibare room op tot slagroom en meng het dan met de melkroom.

Pannenkoekenbeslag

6. Giet alle ingrediënten in de Soup & Plus. Druk op de toets **MENU** om de modus te selecteren, stel snelheid in op 3 en de timer in op 1 min. Druk dan op **START**.

Potimarron-room

7. Meng alle ingrediënten in een andere kom.

APPELCOMPOTE MET SINAASAPPEL EN KANEEL



4/5 05 min. 30 min. P

INGREDIËNTEN

- 900 g appels
- 20 cl sinaasappelsap
- ½ koffielepel kaneel
- 20 g vloeibare honing



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

SMOOTHIE VAN RODE VRUCHTEN, YOGHURT EN GRANEN

4 05 min. - P

INGREDIËNTEN

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

1. Was de aardbeien en verwijder de steeltjes.
2. Vul de Soup & Plus met de yoghurt, de frambozen, de aardbeien en de honing.
3. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de snelheid in op 2 en de timer in op 2 min. Druk op **START**.
4. Na 30 sec., verhoog de snelheid tot 5 tot het einde van de mix
5. Verdeel de smoothie over de glazen en werk af met de granen.
6. Dien onmiddellijk en goed fris op.



FRAMBOZENCOULIS

4 05 min. - P

INGREDIËNTEN

- 250 g verse frambozen
- 20 g vloeibare honing
- 15 cl d'eau

1. Vul de Soup & Plus met de frambozen, de vloeibare honing en 15 cl water.
2. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de snelheid in op 5 en de timer in op 1 min. 30 sec. Druk op **START**.
3. Bewaar deze coulis op een koele plaats indien u hem niet onmiddellijk gebruikt.




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

FROZEN YOGHURT MET RODE VRUCHTEN



6 05 min. - P

INGREDIËNTEN

- 300 g diepvriesvruchten
- 530 g magere yoghurt
- 3 eetlepels vloeibare honing
- 25 cl melk

1. Vul de Soup & Plus met de yoghurt, de honing en de helft van de vruchten.
2. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de snelheid in op 5 en druk op **START**.
3. Mix totdat het mengsel glad is.
4. Verdeel over zes glazen en serveer onmiddellijk.

PANNA COTTA MET LEMON CURD



4 10 min 15 min P

INGREDIËNTEN

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



U kunt kleine stukjes meringue of zandkoekjes toevoegen

1. Laat de gelatineblaadjes zwollen in een kommetje met koud water.
2. Vul de Soup & Co met de slagroom, de bruine suiker en de citroenschil.
3. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de temperatuur in op 60°C en de timer in op 15 min. Druk op **START**.
4. Aan het einde van het kookproces, wring de gelatine uit en doe het bij de bereiding.
5. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de snelheid in op 3 en de timer in op 10 sec. Druk op **START**.
6. Mix 10 sec. op snelheid 3. Voeg 150 g lemon curd toe en mix opnieuw 10 sec.
7. Verdeel de bereiding over vier schaaltjes en laat minstens 4 uur afkoelen in de koelkast. Werk af met de resterende lemon curd.

PERENCOMPOTE BELLE HELENE



4 10 min 30 min P

INGREDIËNTEN

Compote de poires

- 700 g peren, geschild en in blokjes gesneden
- ½ citroen, geperst
- 80 ml water
- Zaden van een half vanillestokje
- 3 el honing

Versiering

- 200g chocoladesaus
- 3/4 lange vingers
- Slagroom
- Marshmallow of chocoladeschilfers

Compote de poires

1. Doe alle ingrediënten voor de compote in de Soup & Plus en start het programma .
2. Laat 30 min. koken. Aan het einde van het kookproces hoort u 3 geluidssignalen. Laat afkoelen.

Samenstelling

3. Giet de compote in kommetjes en bedek vervolgens met de warme chocoladesaus. Versier de kommetjes met de slagroom en de marshmallow of de chocoladeschilfers. Serveer met lange vingers.

BANANENMILKSHAKE

4 05 min. - P

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 50 cl gekoelde, halfvolle melk
- 10 g vloeibare honing
- 1 bol vanille-ijs

1. Snijd de bananen in stukken en doe ze in de Soup & Plus.
2. Voeg de melk, de honing en de bol vanille-ijs toe.
3. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren. Stel de snelheid in op 5 en de timer in op 2 min. Druk op **START**.
4. Verdeel over vier glazen en serveer onmiddellijk.



MARGARITA-COCKTAIL MET WATERMELOEN MET OF ZONDER ALCOHOL



3 05 min. - P

INGREDIËNTEN

- 600 g watermeloen, zonder pitjes
- 3 eetlepels limoensap
- 3 eetlepels rietsikersiroop
- 100 ml sinaasappelsap
- 100 g ijsblokjes
- Zout

Facultatief

- 25 ml tequila
- 1 eetlepel Grand Marnier likeur
- Voor een cocktail zonder alcohol, vervang de alcohol door 25 ml grenadinesiroop.
- Een schijfje limoen

1. Doe alle ingrediënten, uitgezonderd het zout, in de Soup&Plus. Druk op de **MENU** toets om de modus te selecteren en druk op **START**.

2. Versier de martiniglazen door de rand met limoen in te wrijven en een beetje zout aan te brengen. Giet de bereiding in de glazen.



Voor een cocktail zonder alcohol, vervang de alcohol door 25 ml grenadinesiroop.

GESTOOMDE WINTERGROENTEN



4 10 min 40 min P



INGREDIËNTEN

- 150 g aardappel
- 150 g wortel
- 150 g groene kool
- 1 koffielepel mosterdzaadjes
- 1 blokje gevogeltebouillon
- 1 ui
- 5 kruidnagels
- 1 takje dragon
- Zout & peper

1. Maak de groenten schoon. Schil de aardappel en de wortel en snijd ze in blokjes. Was de groene kool en snijd deze in fijne reepjes. Pel de ui en prik hierop de kruidnagels. Vul de Soup & Plus met 50 cl water en het bouillonblokje.

2. Verdeel de wortel, de aardappel, de kool, de mosterdzaadjes en de dragon over het stoommandje.

3. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.

LAMSCURRY

4 10 min. 35 min. P



INGREDIËNTEN

- 100 g aardappel
- 100 g wortel
- 100 g tomaat
- 1 knoflookteentje
- 50 g ananas (uit blik)
- 400 g lamsvlees
- 50 g ui
- 1 koffielepel gevogeltefond
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 10 takjes koriander
- Zout & peper

1. Schil de aardappel, de wortel en de tomaat en snijd ze in blokjes. Pel het knoflookteentje en snijd in vier. Snijd de ananas in kleine blokjes. Snijd het lamsvlees in blokjes. Pel de ui en hak fijn.

2. Vul de Soup & Plus met de blokjes aardappel, de wortel, de tomaat, de ananas, het knoflook en de kerrie. Giet hierover 60 cl water en de gevogeltefond en voeg een snufje zout en peper toe. Verdeel het lamsvlees en de ui over het kookmandje.

3. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Stel de timer in op 35 min. Bevestig door op de toets **START** te drukken.

4. Was tijdens het bereidingsproces de koriander, trek de blaadjes van de steltjes en hak fijn. Zet apart tot de bereiding klaar is. Zodra de curry klaar is, hoort u drie biepjes. Werk af met de gesnipperde kruiden en serveer met rijst.



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

GARBURE STEVIGE GROENTESOEP

4 10 min. 35 min. P



INGREDIËNTEN

- 100 g aardappel
- 100 g wortel
- 50 g ui
- 150 g groene kool
- 150 g gerookt buikspek
- 100 g witte bonen (uit blik)
- Zout & peper

1. Schil de aardappel en de wortel en snijd ze in blokjes. Pel de ui en hak fijn. Snijd de groene kool en het buikspek in fijne reepjes.

2. Doe de blokjes aardappel en de wortel in de Soup & Plus. Giet hierover een liter water en voeg een snufje zout en peper toe.

3. Verdeel de ui, de kool en het spek over het kookmandje.

4. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Stel de timer in op 35 min. Bevestig door op de toets **START** te drukken.

MINESTRONE



4 10 min. 30 min. P



INGREDIËNTEN

- 50 g : wortel + raapjes + selderie + aardappel + rode ui + sjalotjes + bloemkool + courgette + rode paprika + gele paprika + bleekselderie
- 1 witte asperge
- 1 groene asperge
- 4 kerstomaatjes
- 5 g dille + 10 g lente-ui
- 1 koffielepel tijm + 1 knoflookeentje + 1 laurierblad μ + ½ bosje basilicum
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout & Peper
- 6 dl water

1. Schil de wortel, de raapjes en de aardappel. Pel de ui en de sjalotjes. Snijd alle groenten in blokjes. Pel het knoflookeentje en verwijder de kiem.
2. Verdeel de helft van de groenten, het knoflookeentje, het basilicum, de olijfolie en de asperges over de Soup & Plus. Plaats het kookmandje in de Soup & Plus en voeg de resterende groenten toe. Breng op smaak met een snufje zout en peper en voeg het water toe.

3. Druk op de toets **MENU** om het programma ⌂ te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
4. Laat 30 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

CHORBA UIT FES



4 10 min. 30 min. P



INGREDIËNTEN

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

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

VISSOEP MET GAMBAS



4 10 min. 30 min. P



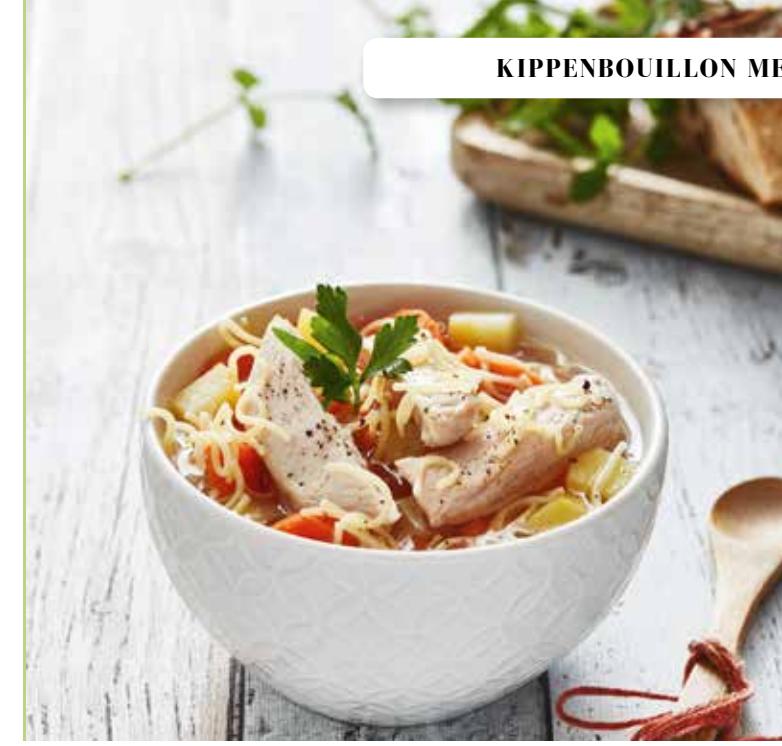
INGREDIËNTEN

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

1. Schil de wortels en snijd in blokjes. Pel de ui en het knofloekteentje en hak de ui fijn. Snijd de bleekselderie in rondjes en de vis in blokjes.
2. Vul de Soup & Plus met de ui, de bleekselderie, het knoflook, de olijfolie, de komijn, de tomatenpuree en de helft van de wortels en van de doperwten.
3. Plaats het kookmandje in de Soup & Plus en voeg de vis, de gamba's en de overige wortels en doperwten toe. Giet hierover het water.

4. Druk op de toets **MENU** om het programma te selecteren. Bevestig door op de toets **START** te drukken.
5. Laat 30 min. koken. Zodra de soep klaar is, hoort u drie biepjes. Dien goed heet op.

KIPPENBOUILLON MET VERMICELLI



4 10 min. 50 min. P



INGREDIËNTEN

- 2 kippenbouten
- 200 g aardappels
- 100 g wortels
- 75 g ui
- 10 g dragon
- 30 g platte peterselie
- 50 g vermicelli
- Zout & peper
- 1 l water

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

NOTES

NOTES

soup & plus



Photos remerciements / thanks to Laurène Tournier
Création culinaire / Culinary credits Dominique Lemoine

Ref. 1520008213-01 - ISBN : 978-2-37247-094-0 - SEB DEVELOPPEMENT - 69130 Ecully - RCS 016 950 842 -
Dépôt légal / Copyright registration 2^{eme} semestre 2019 - Tous droits réservés
Achevé d'imprimer 2^{eme} semestre 2019 - Portugal

Conçu et réalisé par  CONTENT Factory