



easy soup

Moulinex®

www.moulinex.com



Moulinex®

easy soup



français	3
english	16
nederlands	29
español	42
português	55
italiano	68



Soupes veloutées p4-6

Soupe de courgettes au fromage frais
Crème de betterave à la Vache-qui-rit®
Velouté de fèves et haricots blancs
Velouté de courge butternut à l'orange
Velouté de tomates au basilic
Crème de céleri rave au cumin
Velouté de poireaux au roquefort
Velouté de carottes et tartare de noix de Saint-Jacques

Soupes avec morceaux . . . p7-9

Soupe réconfortante à la volaille
Potage aux 4 légumes
Potage de poireaux et de pommes de terre
Soupe aux légumes du soleil
Potage de patates douces et lentilles corail
Soupe verte
Soupe de crevettes et lait de coco
Chorba marocaine

Soupe d'été froides p10-11

Crème « glacée » de petits pois
Gaspacho traditionnel
Gaspacho vert
Velouté blanc

Compotes p 12-13

Compote de pommes à la cannelle
Compote de pommes et pruneaux
Compote de châtaignes à la vanille
Compote de poires et de bananes

Smoothies p14

Smoothie bananes et glace à la vanille
Lassi indien à la menthe
Smoothie fraises cannelle

Desserts p15

Fondant au chocolat
Clafoutis noix de coco et cerises
Coulis de rhubarbe à la framboise

cs → cuillère à soupe
cc → cuillère à café

LES PROGRAMMES AUTOMATIQUES

Easy soup possède 4 programmes culinaires automatiques :

- **Soupe veloutée**
- **Soupe avec morceaux** : minestrone, borsch, chorba...
- **Compote**
- **Mixage** : pour toutes vos préparations mixées froides

Pour sélectionner un programme, appuyez sur la touche du programme souhaité puis sur la touche **start**.

PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS

Pour un résultat optimum, choisissez toujours des produits de qualité. Si vous utilisez des ingrédients surgelés, il est nécessaire de les décongeler auparavant.

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

Mettez les légumes en premier dans l'appareil, puis la viande, le poisson ou les pâtes, et enfin versez les liquides.

Mélangez tous les ingrédients avant de placer le couvercle.



Les recettes ont été élaborées pour 4 personnes.

Pour un résultat parfait, il est conseillé de respecter les quantités suggérées. Vous pouvez ajuster la consistance de votre soupe en ajoutant plus ou moins de liquide. Veillez cependant à ne pas dépasser les limites « **mini** » et « **maxi** » matérialisées sur le bol.

CONSEILS PRATIQUES

Deux fonctions supplémentaires faciliteront l'usage de votre appareil Easy soup.

- **Maintien au chaud** : après les programmes de cuisson, Easy soup se mettra automatiquement en mode maintien au chaud pendant 40 minutes afin de conserver vos préparations chaudes.
- **Easy cleaning** : pour faciliter le nettoyage de l'appareil, à utiliser de préférence dès la fin de vos préparations.



Soupe de courgettes au fromage frais

- 600 g de courgettes taillées en cubes
- 60 g d'oignon ciselé
- 2 cs d'estragon ciselé
- 100 g de fromage frais (type philadelphia®)
 - 40 cl d'eau
- Sel, poivre du moulin

DÉCOR

Un peu de piment d'espelette

Placez l'oignon, le fromage frais puis les courgettes, 1 cs d'estragon et l'eau dans l'appareil. Salez. Fermez l'appareil et sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

À la fin de la préparation, versez la soupe dans les assiettes. Agrémentez de poivre du moulin, de piment d'Espelette et de l'estragon restant.

Variez les plaisirs. Variez l'herbe et le fromage de garniture. Aneth ou basilic, tout comme la traditionnelle Vache-qui-rit® ou le très crémeux mascarpone seront tout aussi adaptés pour réaliser une recette savoureuse et crémeuse.



Crème de betterave à la Vache-qui-rit®

Placez les légumes et le bouillon de bœuf dans l'appareil à soupe. Ajoutez les portions de fromage. Salez et poivrez. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Servez cette soupe à la belle couleur rouge grenat, agrémentée de cerfeuil et de quelques gouttes de vinaigre balsamique.

La betterave est un légume qui se marie gustativement avec de nombreux autres ingrédients. Ainsi, vous pouvez à loisir l'agrémenter de lardons poêlés pour l'enrichir, et même de cubes de foie gras cuit, pour des repas de fêtes.

- 450 g de betterave cuite, taillée en cubes
- 300 g de tomate pelée et coupée en cubes
- 60 g d'oignon ciselé
 - 1 gousse d'ail
- 45 cl de bouillon de boeuf
- 4 portions de Vache-qui-rit®

• Sel, poivre

DÉCOR

Cerfeuil

Vinaigre balsamique



Velouté de fèves et haricots blancs

- 400 g de fèves écosées
- 400 g de haricots blancs cuits
- 75 g d'oignon pelé et ciselé
 - 50 cl d'eau
- 35 g de pâte de raifort
 - Sel, poivre
- 4 cs de crème fraîche

DÉCOR

100/120 g de truite fumée émietée

Placez les fèves, les haricots blancs, l'oignon et l'eau dans l'appareil à soupe. Ajoutez la pâte de raifort et assaisonnez. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

À la fin du programme, répartissez le velouté dans les assiettes. Déposez dessus une cs de crème fraîche puis les miettes de truite fumée.

Vous pouvez réaliser cette recette avec des fèves fraîches ou des fèves surgelées. Dans le second cas, il conviendra de décongeler les fèves avant la réalisation du velouté.





Velouté de courge butternut à l'orange

- 700 g de courge butternut coupée en cubes
- 60 g d'oignon ciselé
- 100 g de pomme de terre taillée en cubes
- 15 cl de jus d'une orange
 - 30 cl d'eau
- 1 cc rase de curry
 - 1 cc de sucre
 - Sel

DÉCOR

Zeste de l'orange et graines de cumin

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe (sauf ceux qui permettront de décorer). Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

À la fin du programme, répartissez la soupe dans les assiettes creuses ou des bols. Parsemez de zeste d'orange et de graines de cumin.

À l'automne, toutes les courges sont bonnes à cuisiner. Ici, nous avons choisi la courge butternut pour ses saveurs douces et un peu noisette mais vous pouvez la remplacer par le potiron ou le potimarron.



Velouté de tomates au basilic

Délayez la fécule dans un peu de liquide.

Placez les tomates, l'oignon, l'ail, le beurre, la fécule délayée, le mascarpone et le bouillon de légumes dans l'appareil à soupe. Salez légèrement (le bouillon est un peu salé) et poivrez. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Servez la soupe agrémentée des pignons hachés, de basilic et de parmesan.

Ce velouté soyeux peut être consommé chaud ou froid.

- 700 g de tomates pelées, coupées en quartiers et épépinées
- 60 g d'oignon ciselé
- 1 gousse d'ail pelée
 - 1 noix de beurre
- 1 cs rase de fécule de maïs
 - 2 cs de mascarpone
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 feuilles de basilic ciselées
- 2 cs de pignons de pin grillés et hachés
 - 2 cs de parmesan râpé
 - Sel, poivre



Crème de céleri rave au cumin

- 400 g de céleri rave taillé en cubes
- 60 g d'oignon ciselé
- 60 g de céleri branche émincé
- 160/180 g de pomme taillée en cubes
 - 50 cl d'eau
- 100 g de mascarpone (2 grosses cs)
 - Sel, poivre
- 1 cc de cumin en poudre

DÉCOR

Graines de cumin, fleur de thym frais

Placez le céleri rave, l'oignon, la pomme, le céleri branche, l'eau, le sel et le cumin dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

À la fin de la cuisson, ouvrez l'appareil. Ajoutez le mascarpone. Sélectionnez le programme « **blend** ».

Répartissez dans les assiettes creuses ou les bols. Agrémentez de cumin en graines, de fleur de thym et de poivre.

Le cumin est une épice typique de la cuisine orientale. Il peut être remplacé par du curry, ou même par un peu de vanille qui donnera alors à cette crème des faux airs de desserts.



Velouté de poireaux au roquefort

- 400 g de blancs de poireaux émincés
- 60 g d'oignon blanc ciselé
- 100 g de pommes de terre taillées en cubes
 - 15 g de féculé
- 60 cl de bouillon de poule
 - 60 g de roquefort

• Sel

DÉCOR

Quelques cerneaux de noix

Huile de noix

Poivre aux 5 baies, en moulin

Délayez la féculé dans un peu de bouillon froid.

Placez les légumes, la féculé, le bouillon et le roquefort dans l'appareil à soupe. Salez.

Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Répartissez le velouté dans les assiettes creuses. Parsemez de noix hachées et de quelques gouttes d'huile de noix. Donnez quelques tours de moulins à poivre.

☺ Ce velouté fera également une délicieuse sauce pour accompagner un pavé de bœuf.



Velouté de carottes et tartare de noix de Saint-Jacques

- 550 g de carottes émincées
- 60 g d'échalotes ciselées
- 4 g de gingembre haché
 - 50 cl d'eau
- 15 g de féculé de maïs
 - 30 g de beurre
- 160/180 g de noix de Saint-Jacques
 - 1 demi-orange (zeste et jus)
- 1 cc de vinaigre de riz
- 1 cs d'huile de sésame
 - Sel

DÉCOR

Graines de sésame, cive (ou cibette ou ciboule)

Délayez la féculé dans 3 cs du liquide. Placez les échalotes, les carottes, le gingembre, la féculé délayée, l'eau, le beurre et un peu de sel dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Pendant ce temps-là, détaillez les noix de Saint-Jacques en petits dés.

Assaisonnez du jus et du zeste de la demi-orange, d'huile de sésame, de vinaigre de riz et de sel.

Arrangez joliment le tartare dans le centre des assiettes creuses.

À la fin du programme, versez la soupe parfumée sur le tartare. Agrémentez de graines de sésame et d'un peu de cive.

☺ Vous savourerez non seulement les parfums chaleureux de la soupe et du tartare mais vous découvrirez également un contraste intéressant entre la soupe bien chaude et le tartare frais.





Soupe réconfortante à la volaille

- 200 g de carottes émincées
 - 200 g de petits fleurets de chou-fleur
- 60 g d'oignon finement ciselé
 - 200 g de filet de volaille coupé en cubes de 2 cm
 - 60 cl de bouillon de volaille
 - 1 bouquet garni
 - Sel, poivre

DÉCOR

1 cs de persil haché

1 cs de moutarde à l'ancienne

2 cs de crème épaisse

Mêlez les légumes et la volaille. Versez dans l'appareil à soupe. Ajoutez le bouillon et le bouquet garni. Assaisonnez de sel et de poivre. Fermez l'appareil et choisissez le programme « soup with pieces ».

Pendant ce temps, mêlez la crème et la moutarde.

À la fin de la cuisson, retirez le bouquet garni. Servez la soupe bien chaude avec la sauce et le persil en accompagnement.

Vous pouvez orientaliser cette soupe en la parfumant de sauce soja et de vinaigre de riz et en l'agrémentant de coriandre hachée.



Potage aux 4 légumes

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « soup with pieces ». Servez accompagné d'un peu de fromage râpé et de quelques croutons colorés au beurre.

Si vous souhaitez que cette soupe soit plus nourrissante et compose le plat unique du dîner, remplacez 100 g de carottes et 100 g de poireaux par 250 g de dés de pommes de terre.

- 150 g de poireaux émincés
- 150 g de carottes taillées en cubes
- 150 g de navet taillé en cubes
 - 100 g d'oignon émincé
 - 1 gousse d'ail pelée
- 1 branche de céleri émincée
 - 70 cl d'eau
 - Sel, poivre

DÉCOR

Un peu d'emmental ou de Comté rapé, des croutons.



Potage de poireaux et de pommes de terre

- 300 g de poireaux émincés
 - 200 g de pommes de terre taillées en dés
 - 75 g d'oignon ciselé
 - 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 cube de bouillon de bœuf
 - 63 cl d'eau
 - 1 noix de beurre

DÉCOR

2 cs de cerfeuil haché

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe, sauf le cerfeuil. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

À la fin de la cuisson, ajoutez le cerfeuil et servez.

Cette soupe peut également être réalisée avec le programme « creamed soup ». Vous y ajouterez un peu de crème fraîche épaisse et obtiendrez la fameuse vichyssoise, recette traditionnelle de la gastronomie française.



- 60 g d'oignon doux ciselé
- 100 g de courgettes taillées en dés
- 100 g de poivron jaune taillé en dés
- 100 g d'aubergines taillées en dés
- 100 g de pois chiche
- 100 g de petites pâtes
- 30 g de pesto rouge à la tomate (1 grosse cs)
 - 85 cl d'eau
 - Sel, poivre

DÉCOR

Parmesan râpé, tranche de pain grillé et aioli

Soupe aux légumes du soleil

Délayez le pesto rouge dans l'eau.

Placez dans l'appareil à soupe, l'oignon, la courgette et le poivron. Rajoutez par-dessus les pois chiche, l'aubergine et les petites pâtes.

Ajoutez l'eau tomate. Assaisonnez. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Servez avec le parmesan râpé, le pain grillé et l'aioli.

🍴 Cette recette de soupe est facile à adapter à vos goûts ou aux ingrédients se trouvant dans votre réfrigérateur ou votre placard. Il suffit de remplacer à poids égal un ou 2 légumes par ceux dont vous disposez, ou les pâtes par du riz.



Potage de patates douces et lentilles corail

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe (sauf la coriandre). Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Agrémentez de la coriandre et servez.

🍴 Si vous proposez ce potage aux enfants, oubliez la coriandre et décorez d'un sourire dessiné en ketchup.

- 300 g de patates douces taillées en dés de 2 cm
- 60 g d'oignon doux ciselé
- 100 g de lentilles corail
- 150 g de pommes de terre taillées en dés de 2 cm
 - 60 cl d'eau
 - Sel, poivre

DÉCOR

2 cs de coriandre hachée

Soupe verte

- 100 g de pousses d'épinard
- 100 g de fleurets de brocoli
- 150 g de petits pois écossés
 - 60 g d'oignon émincé
 - 80 cl d'eau
 - Sel, poivre

FACULTATIF :

1 cc de pâte de wasabi

Placez l'oignon, les pousses d'épinards, les petits pois puis le brocoli dans l'appareil à soupe. Salez, poivrez. Ajoutez la pâte de wasabi et l'eau. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Répartissez la soupe dans les bols et agrémentez de quelques petits pois au wasabi écrasés et entiers.

🍴 Pour une soupe un peu plus relevée, vous pouvez ajouter 1 cc de pâte de wasabi, du raifort ou de la moutarde à l'ancienne. Vous pouvez également ajouter 50 g de petites pâtes ou de pois chiche pour enrichir cette soupe.





Soupe de crevettes au lait de coco

- 400 g de grosses crevettes crues, décortiquées (16 pièces)
- 100 g de maïs en boîte égoutté
- 40 g de céleri branche émincé
- 100 g de carottes émincées
- 60 g d'oignon blanc ciselé
 - 200 g de lait de coco
 - 40 cl d'eau
- Sel, poivre

DÉCOR

Noix de coco râpée et
piment d'Espelette

Mêlez les crevettes aux légumes. Placez dans l'appareil à soupe. Ajoutez le lait de coco et l'eau. Assaisonnez de sel et de poivre. Fermez et sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Répartissez la soupe dans les bols et agrémentez de noix de coco râpée et d'un peu de piment d'Espelette.

🗣 Cette soupe à l'accent exotique, peut l'être encore plus en lui ajoutant du curry et/ou de la coriandre fraîche. Vous pouvez également l'agrémenter (après cuisson) de nouilles de riz chinoises cuites ou de pâtes japonaises udon.



Chorba marocaine

- 2 tomates moyennes pelées, épépinées et taillées en dés
- 150 g de courgettes coupées en dés
- 150 g de carottes coupées en dés
 - 60 g d'oignon ciselé
 - 150 g de pommes de terre coupées en dés
- 150 g de pois chiche cuits
- 50 g de boulgour (blé concassé)
 - 50 cl d'eau
- 1 grosse noix (20 gr) de concentré de tomate
 - Sel, poivre

DÉCOR

1 cs de menthe ciselée

1 cs de coriandre
fraîche ciselée

Préparez et mêlez les légumes au boulgour. Versez dans l'appareil à soupe. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau et le concentré de tomate. Fermez. Sélectionnez le programme « soup with pieces ».

Après la cuisson, ajoutez les herbes et dégustez bien chaud.

🗣 Pour transformer cette soupe revigorante en une soupe légère plus estivale, oubliez les pois chiches, les pommes de terre et le boulgour pour les remplacer par un complément de tomate, carotte et courgette.





Crème « glacée » de petits pois

- 300 g de petits pois
 - 60 g d'oignon doux ciselé fin
- 300 g de concombre coupé en cubes
 - 30 cl d'eau
- 20 cl de crème de soja
 - 20 feuilles de menthe fraîche
 - ½ citron
- 1 cc de sucre
- Sel, poivre

Placez les petits pois, l'oignon, le concombre, l'eau et la crème de soja dans l'appareil à soupe. Assaisonnez. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ».

Placez au réfrigérateur 4 heures pour que la crème soit bien rafraîchie.

Ouvrez l'appareil. Ajoutez le sucre, les feuilles de menthe et le jus du demi citron. Sélectionnez le programme « **blend** ».

Servez bien frappé.

😊 Pour une soupe un peu plus relevée, vous pouvez ajouter 1 cc de pâte de wasabi, du raifort ou de la moutarde à l'ancienne. Vous pouvez également ajouter 50 g de petites pâtes ou de pois chiche pour enrichir cette soupe.



Gaspacho traditionnel

- 300 g de concombre taillé en cubes
- 250 g de tomates pelées, épépinées et coupées en quartiers
 - 150 g de poivron pelé, épépiné et taillé en cubes
- 60 g d'oignon blanc ciselé
 - 55 cl d'eau
 - 1 cs de Ketchup
- 1 gousse d'ail pelée, dégermée et hachée
- 1 cs de sauce Worcestershire
 - 2 cs d'huile d'olive
- 20 feuilles de basilic
- 5 à 10 gouttes de Tabasco®
- 3 biscottes

Réservez un peu de concombre et de poivron et taillez-les finement pour décorer les assiettes. Réservez également quelques feuilles de basilic.

Concassez les biscottes. Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Laissez reposer 30 minutes. Sélectionnez le programme « **blend** ».

Réservez le gaspacho au frais quelques heures pour le servir bien frappé.

Répartissez le gaspacho dans les assiettes. Décorez des légumes réservés, de quelques gouttes d'huile d'olive et de basilic ciselé.





Gaspacho vert

- 400 g de concombre taillé en cubes
- 150 g de poivron vert pelé et taillé en cubes
- 200 g de pomme verte Granny pelée et taillée en cubes
- 30 g d'oignon doux ciselé
- 20 feuilles de basilic lavées
 - 250 g de yaourt
 - 1 cs de miel liquide
 - 25 cl d'eau
 - 1 jus de citron vert

DÉCOR

Quelques feuilles de basilic ciselées

Quelques gouttes d'huile d'olive

Quelques bonnes olives vertes

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ».

Agrémentez de basilic, d'huile d'olive et d'olives vertes et servez bien froid.

Si vous aimez les recettes relevées, n'hésitez pas à ajouter un peu de gingembre fraîchement râpé ou du Tabasco® - vert pour rester dans l'esprit du monochrome.



Velouté blanc

- 40 g de purée d'amande
- 400 g de topinambour taillé en cubes
- 1 gousse d'ail rose pelée
 - 1 blanc de poireau émincé (environ 100 g)
- 3 tranches de pain de mie blanc (sans la croûte) coupées en dés
- 1 cs généreuse d'huile d'olive
 - 70 cl d'eau
 - Vinaigre de cidre
 - Sel, poivre

DÉCOR

Amandes effilées grillées

Quelques raisins blonds

Placez tous les ingrédients (sauf le vinaigre et les amandes effilées) dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **creamed soup** ». À la fin de la cuisson, placez le velouté au frais jusqu'à ce qu'il soit bien frappé.

Assaisonnez le velouté de vinaigre de cidre. Sélectionnez le programme « **blend** »

Servez agrémenté d'amandes effilées et de quelques raisins secs.

Ce velouté directement inspiré du ajo blanco espagnol peut être préparé avec du céleri rave à la place du topinambour. La purée d'amande se trouve facilement en magasin bio. Sinon, vous pouvez la réaliser maison ou la remplacer par une crème épaisse ou du mascarpone.



Compote de pommes à la cannelle

- 700 g de cubes de pommes type Gala ou Golden
- 1 cs de sucre vanillé
- 1 cc généreuse de cannelle en poudre
- 10 cl d'eau

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « compote ».

Répartissez dans 4 jolies verrines et gardez au frais avant de consommer.

La compote de pommes peut se savourer seule mais elle peut également venir farcir des chaussons aux pommes ou garnir une tarte maison. Plus simplement, elle permettra de parfumer un yaourt pour un dessert complet entre lacté et fruité.



Compote de pommes et pruneaux

- 600 g de cubes de pommes type Gala ou Golden
- 100 g de pruneaux dénoyautés (environ 12)
- ½ citron (jus uniquement)
- 10 cl d'eau

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « compote ». Pour une texture plus fine, utilisez le programme « blend ».

Répartissez dans 4 jolies verrines et gardez au frais avant de consommer.






Compote de châtaignes à la vanille

- 250 g de châtaignes cuites
- 300 g de pommes taillées en cubes
- 60 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 15 cl d'eau

Ouvrez la gousse de vanille en deux dans la longueur et grattez les graines.

Placez ces graines et tous les autres ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **compote** ».

Réservez la compote au frais ou consommez-la tiède, avec de la faisselle ou un yaourt nature.

 N'hésitez pas à utiliser cette compote aux châtaignes pour composer votre dessert Mont-Blanc en lui associant des meringues et de la crème fouettée vanillée et légèrement sucrée.



Compote de poires et de bananes

- 400 g de poires coupées en cubes
- 300 g de bananes coupées en tronçons
- 2 cs généreuses de miel
- ½ citron (jus uniquement)
- 8 cl d'eau

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **compote** ». Répartissez dans de jolis pots et gardez au frais quelques heures avant de consommer.

 Pour une recette vraiment gourmande, vous pouvez remplacer le miel par de la pâte à tartiner au chocolat ou ajouter de la poudre de cacao.





- **4 bananes taillées en tronçons**
 - **200/210 g de glace à la vanille (environ 5 boules)**
 - **25 cl de lait entier**

DÉCOR

Quelques bonbons banane

Smoothie bananes et glace à la vanille

Placez les bananes et la glace dans l'appareil à soupes. Versez dessus le lait. Fermez et sélectionnez le programme « **blend** ». Servez, décorez de bananes bonbon et savourez sa fraîcheur sans attendre.

Variez les fruits et les glaces pour créer vos propres smoothies. Mangue, poire, pêche, abricot s'y prêteront avec délice de même que des glaces au caramel ou encore à la cannelle.



Lassi indien à la menthe

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ». Répartissez dans les verres et savourez bien froid, sans attendre.

Le lassi peut être réalisé avec du yaourt au lait de soja et du lait de soja en cas d'intolérance au lactose.

- **400 g de mangue (environ 1 mangue)**
- **400 g de yaourt nature**
- **10 feuilles de menthe**
 - **10 cl de lait**
- **2 cs de miel liquide**
- **4 glaçons**



Smoothie fraises cannelle

- **4 yaourts au soja**
- **350 g de fraises coupées en 2 ou 4**
 - **2 cs de sucre**
- **1 cc rase de cannelle en poudre**

Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ». Servez sans attendre.

Si les yaourts et les fraises ne sont pas bien froids alors vous pouvez ajouter 4 glaçons pour rafraîchir votre smoothie. La cannelle apporte une impression de gâteau très gourmande mais vous pouvez l'oublier ou la remplacer par un peu de sucre vanillé ou du gingembre.





Fondant au chocolat

- 200 g de chocolat pâtissier 55% de cacao
- 200 g de beurre
 - 4 œufs
- 150 g de sucre
- 80 g de farine
- Beurre et sucre roux pour chemiser le moule

Chemisez le moule de beurre et de sucre roux. Préchauffez le four à 200°C.

Faites fondre le beurre et le chocolat ensemble (au four à micro-ondes ou au bain-marie).

Placez le mix chocolat-beurre puis les autres ingrédients dans l'ordre indiqué, dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ».

À la fin du programme, versez la préparation dans le moule. Enfouissez pour 20 minutes.

Vous pouvez à loisir relever le saveur de ce fondant d'une note épicée en lui ajoutant un cc de cannelle en poudre ou de gingembre en poudre.



Clafoutis noix de coco et cerises



Placez, dans l'ordre indiqué, les œufs, le lait de coco, la farine et les sucres dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **blend** ». Préchauffez le four à 180°C.

Chemisez le moule (beurrez et sucrez). Répartissez les cerises dans le moule. Versez dessus la préparation. Parsemez de noix de coco râpée. Enfouissez pour 45 à 50 minutes.

Servez bien froid.

En utilisant uniquement du lait (et un peu de rhum) et en remplaçant les cerises par des pruneaux, vous réaliserez le far breton. Ces pépites en chocolat seront également une délicieuse variante.

- 4 œufs
- 40 cl de lait de coco
- 65 g de farine
- 60 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 15 g de noix de coco râpée
- 250 g de cerises non dénoyautées
- Beurre et sucre pour chemiser le moule

Coulis de rhubarbe à la framboise

- Pour 80 cl de coulis
- 500 g de rhubarbe effilée et détaillée en tronçons
 - 60 g de sucre
 - 7 cl d'eau
- 125 g de framboises

Placez la rhubarbe, le sucre et l'eau dans l'appareil à soupe. Sélectionnez le programme « **compote** ».

À la fin de la cuisson, placez le coulis au froid.

Quand le coulis est bien refroidi, ajoutez les framboises. Sélectionnez le programme « **blend** ».

Vous pouvez remplacer les framboises par tout autre fruit rouge qui vous fera plaisir.



Creamed soups . . . p17-19

Courgette and cream cheese soup
 The Laughing Cow® and cream of beetroot soup
 Broad and white bean creamy soup
 Creamy orange and butternut squash soup
 Creamy tomato soup and basil soup
 Cream of celeriac soup with cumin
 Cream of leek and roquefort soup
 Cream of carrot and scallop tartare soup

Soup with pieces p20-22

Comforting chicken soup
 4 vegetable soup
 Leek and potato soup
 Sun-kissed vegetable soup
 Sweet potato and red lentil soup
 Greens soup
 Prawn and coconut milk soup
 Moroccan vegetable soup (chorba)

Cool summer soups p23-24

Chilled pea soup
 Traditional gazpacho
 Green gazpacho
 Creamy white soup

Purées p25-26

Apple purée with cinnamon
 Apple and prune purée
 Chestnut purée with vanilla
 Pear and banana purée

Smoothies p27

Banana and vanilla ice cream smoothie
 Lassi (traditional Indian yoghurt-based drink) with mint
 Strawberry and cinnamon smoothie

Desserts p28

Chocolate fondant
 Walnut, coconut and cherry clafoutis
 Raspberry and rhubarb coulis

tbsp → tablespoon
tsp → teaspoon

AUTOMATIC PROGRAMMES

Easy soup has 4 automatic cooking programmes:

- **Creamed soup**
- **Soup with pieces:** minestrone, borsch, chorba, etc.
- **Purée**
- **Blend:** for all your blending, blending cold ingredients

To choose a programme, press the chosen setting followed by the **start** button.

PREPARING THE INGREDIENTS

For an optimal result, you should always select quality ingredients. If you are using frozen ingredients, you will need to defrost them beforehand.

Ensure that you cut all ingredients into small cubes of 1 to 2 cm to make the cooking and blending processes easier.

Put the vegetables in the appliance first, followed by the meat, fish, or pasta, then add the liquid.

Stir all the ingredients together before putting the lid on.



The recipes serve 4 people. For perfect results, following the stated quantities is advised. You can adjust the consistency of your soup by adding more or less liquid. However, you must ensure that you do not exceed the «**min.**» and «**max.**» limits marked on the jug.

PRACTICAL TIPS

Two additional functions will make using your Easy soup appliance even easier.

- **Keep warm:** after the cooking programmes, Easy soup will automatically switch to keep-warm mode for 40 minutes, keeping your food warm.
- **Easy cleaning:** to make the appliance easier to clean, you should use this mode after you have finished making your soup.



Courgette and cream cheese soup

- 60g chopped onion
- 100g full fat cream cheese (Philadelphia® or something similar)
 - 600g courgette, chopped into cubes
 - 2 tbsp chopped fresh tarragon
 - 400 ml water
- Salt and freshly ground pepper

TO SERVE

A pinch of chilli powder

Add the onion, cream cheese, then the courgettes, 1 tbsp tarragon and water in the appliance. Add salt. Put the top on the soup-maker and choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into bowls. Top with ground pepper, chilli powder and the remaining tarragon.

Variations on a theme! Garnish with chopped fresh herbs and additional cream cheese. Dill or basil, the Laughing Cow® cheese or creamy mascarpone can also be used to make this soup even tastier and creamier.



The Laughing Cow® and cream of beetroot soup

Put the beef stock and the vegetables and garlic in the soup-maker. Add the cheese triangles. Season with salt and pepper. Choose the « **creamed soup** » setting.

Serve this gorgeous red colour soup, garnished with chopped chervil and a few drops of balsamic vinegar.

Beetroot is a vegetable which tastes great with several other ingredients. You can add fried bacon lardons to give it a richer taste, and even cubes of cooked foie gras, for a special occasion.

- 450 ml beef stock
- 450g cooked beetroot, chopped into cubes
- 300g peeled tomatoes, chopped into cubes
- 60g chopped onion
 - 1 garlic clove
- 4 Laughing Cow® cheese triangles
 - Salt, pepper

TO SERVE

Chopped fresh chervil
Balsamic vinegar



Broad bean and white bean creamy soup

- 400g shelled broad beans (see tip below)
- 400g cooked white beans
 - 75g peeled and chopped onion
 - 500 ml water
- 35g horseradish paste
 - Salt, pepper
- 4 tbsp crème fraîche

TO SERVE

100-120g smoked trout flakes

Put the broad beans, white beans, onion and water in the soup-maker. Add the horseradish paste and season to taste. Choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into bowls. Place a tablespoon of crème fraîche on the top, followed by the smoked trout flakes.

You can make this dish with fresh or frozen broad beans. If you use frozen beans, you should defrost them before use.





- 700g butternut squash, chopped into cubes
- 60g chopped onion
 - 100g potato, chopped into cubes
- 150 ml orange juice
 - 300 ml water
- 1 level tsp curry powder
 - 1 tsp sugar
 - Salt

TO SERVE

Orange zest and cumin seeds

Creamy orange and butternut squash soup

Place all the ingredients in the soup-maker (except those used for garnish). Choose the « **creamed soup** » setting.

Once you've finished making the soup, pour it into shallow soup plates or bowls. Sprinkle the orange zest and cumin seeds on top.

☺ Autumn is the perfect season for butternut squash, which will be ripe and ready to cook. For this recipe, we chose butternut squash because of its sweet flavour and hint of hazelnut, but this can be substituted for pumpkin.



Creamy tomato soup and basil soup

Mix the cornflour with a little liquid.

Put the tomatoes, onion, garlic, butter, blended cornflour, mascarpone and vegetable stock in the soup-maker. Salt lightly (the stock will be a bit salty itself) and season with pepper. Choose the « **creamed soup** » setting.

Serve the soup by adding ground pine nuts, basil and parmesan.

☺ This creamy soup can be served hot or cold.

- 1 level tbsp cornflour
- 700g peeled tomatoes, cut into quarters and deseeded
 - 60g chopped onion
 - 1 garlic clove, peeled
 - 1 knob of butter
 - 2 tbsp mascarpone
 - 500 ml vegetable stock
 - 10 chopped basil leaves
- 2 tbsp roasted pine nuts, ground
- 2 tbsp grated parmesan
 - Salt, pepper



Cream of celeriac soup with cumin

Place the celeriac, onion, apple, celery, water, salt and cumin in the soup-maker. Choose the « **creamed soup** » setting.

When it has finished cooking, open the lid. Add the mascarpone. Choose the « **blend** » setting.

Pour into shallow soup plates or bowls. Add the cumin seeds, thyme and pepper.

☺ Cumin is a spice which is typically used in Asian cuisine. This can be substituted for curry spice, or even a touch of vanilla, which will give this creamy soup a sweet taste.

- 400g celeriac, chopped into cubes
- 60g chopped onion
- 60g celery, thinly sliced
 - 160–180g apple, chopped into cubes
 - 500 ml water
- 100g mascarpone (2 heaped tbsp)
 - Salt, pepper
- 1 tsp ground cumin

TO SERVE

Cumin seeds, fresh thyme





Cream of leek and roquefort soup

- 400g *thinly sliced leeks (the white parts)*
- 60g *chopped white onion*
- 100g *potato, chopped into cubes*
 - 15g *cornflour*
 - 600 ml *chicken stock*
 - 60g *roquefort*
 - Salt

TO SERVE

*A few walnut kernels, ground
Walnut oil
5 peppercorns, ground*

Mix the cornflour with a bit of cooled stock.

Put the vegetables, cornflour mixture, stock and roquefort in the soup-maker. Add salt. Choose the « **creamed soup** » setting.

Pour the soup into shallow soup plates. Sprinkle over the ground walnuts and a few drops of walnut oil on top. Add a few pinches of ground pepper.



This soup also makes a delicious sauce to accompany steak.



Cream of carrot and scallop tartare soup

- 550g *thinly sliced carrots*
 - 60g *chopped shallots*
 - 4g *thinly chopped ginger*
 - 500 ml *water*
 - 15g *cornflour*
 - 30g *butter*
 - 160–180g *scallops*
- *half an orange (zest and juice)*
 - 1 *tsp rice vinegar*
 - 1 *tsp sesame oil*
 - Salt

TO SERVE

*Sesame seeds, diced chives
(or spring onions or leeks)*

Mix the cornflour with 3 tsp of the water. Put the shallots, carrots, ginger, cornflour mixture, water, butter, and a bit of salt in the soup-maker. Choose the « **creamed soup** » setting.

While you're waiting, chop the scallops into small cubes.

Season the scallops with orange zest and juice, sesame seed oil, rice vinegar and salt.

Place the scallop tartare in the middle of the soup plates.

Once the soup is made, pour the flavoursome soup over the tartare. Add the sesame seeds and a sprinkle of diced chives.



You'll be able to taste the warm flavours of the soup, as well as an interesting contrast between the hot soup and the cool tartare.





- 200g thinly sliced carrots
- 200g small cauliflower florets
- 60g finely chopped onion
- 200g chicken breast fillet, chopped into 2cm cubes
 - 600 ml chicken stock
- 1 bunch of aromatic herbs (i.e. fresh whole parsley, bay leaf and thyme tied together with string)

• Salt, pepper
TO SERVE

- 1 tbsp chopped parsley
- 1 tbsp coarse grain mustard
- 2 tbsp double cream

Comforting chicken soup

Stir the vegetables and the chicken together. Pour into the soup-maker. Add the stock and bunch of herbs. Season with salt and pepper. Put the top on the soup-maker and choose the « soup with pieces » setting.

While you wait, mix the cream and the mustard together.

When it has finished cooking, remove the bunch of herbs. Serve the soup hot, with the sauce and the parsley as an accompaniment.

 You can give the soup an oriental flavour by adding soy sauce, rice vinegar and coriander.



4 vegetable soup

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « soup with pieces » setting.

Serve with some grated cheese and croutons, browned in butter.

 If you want to make this soup more filling and serve it as a main meal, substitute 100g carrots and 100g leeks for 250g potatoes.

- 150g thinly sliced leeks
- 150g carrots, chopped into cubes
- 150g turnip, chopped into cubes
 - 100g chopped onion
 - 1 garlic clove, peeled
- 1 stick of celery, thinly sliced
 - 700 ml water
 - Salt, pepper

TO SERVE


A bit of emmental or grated French comté cheese, croutons.



Leek and potato soup

Place all the ingredients in the soup-maker, except the chervil. Choose the « soup with pieces » setting.

When it has finished cooking, add the chervil and serve.

 This soup can also be made using the « creamed soup » setting. Add a little double cream and you will get a traditional French soup, vichyssoise.

- 300g thinly sliced leeks
 - 200g potato, chopped into cubes
 - 75g chopped onion
- 1 garlic clove, finely chopped
 - 1 beef stock cube
 - 630 ml water
 - 1 knob of butter

TO SERVE

- 2 tbsp chopped chervil





- 60g chopped sweet onion
 - 100g courgettes, chopped into cubes
- 100g yellow pepper, chopped into cubes
 - 100g aubergine, chopped into cubes
 - 100g chickpeas
 - 100g mini pasta
- 30g red tomato pesto (1 large tbsp)
 - 850 ml water
 - Salt, pepper

TO SERVE

Grated parmesan, a slice of toasted bread and aioli

Mix the red pesto with the water.
Put the onion, courgette and yellow pepper in the soup-maker. Add the chickpeas, aubergine and mini pasta on top.
Add the red pesto and water mixture. Season to taste. Choose the « soup with pieces » setting.
Serve with grated parmesan, a slice of toasted bread and aioli.

This recipe is easy to adjust to your taste or to work with the ingredients you have in your fridge or cupboard. You can substitute one or two vegetables in this recipe for those you have at home, as long as they are of equal weight, and rice can be substituted for pasta.

Sun-kissed vegetable soup

Sweet potato and red lentil soup

Place all the ingredients in the soup-maker, (except the coriander). Choose the « soup with pieces » setting.
Add the coriander, and serve.

If you're making this soup for children, leave out the coriander and decorate with a tomato ketchup smile!

- 300g sweet potato, chopped into 2cm cubes
- 60g chopped sweet onion
 - 100g red lentils
- 150g potato, chopped into 2cm cubes
 - 600 ml water
 - Salt, pepper

TO SERVE

2 tbsp chopped coriander



Greens soup

- 100g spinach
- 100g broccoli florets
- 150g shelled peas
- 60g chopped onion
 - 800 ml water
 - Salt, pepper

OPTIONAL:

1 tsp wasabi paste

Put the onion, spinach and peas in the soup-maker, followed by the broccoli. Season with salt and pepper. Add the wasabi paste, if using, and water. Choose the « soup with pieces » setting.

Pour the soup into bowls and add a few shelled, whole wasabi peas.

For a more spicy soup, add an additional 1 tsp of wasabi paste, horseradish paste, or coarse grain mustard. You can also add 50g of mini pasta or cooked chickpeas to give the soup more texture.





Prawn, sweetcorn and coconut milk soup

- 400g uncooked king prawns, shelled (16 pieces)
- 100g can drained sweetcorn
 - 40g celery, thinly sliced
 - 100g thinly sliced carrots
- 60g chopped white onion
 - 200g coconut milk
 - 400 ml water
 - Salt, pepper

TO SERVE

Grated coconut and
chilli powder

Stir the prawns and the vegetables together. Pour into the soup-maker. Add the coconut milk and water. Season with salt and pepper. Close the lid and choose the « soup with pieces » setting.

Pour the soup into bowls and add grated coconut and a pinch of chilli powder.

This soup has boasts an exotic flavour, if you want to make this more intense, add curry powder and/or fresh coriander. After cooking, you can also add Chinese rice noodles or Japanese udon noodles.



Moroccan vegetable soup (chorba)

- 2 medium-sized tomatoes, peeled, deseeded and chopped into cubes
 - 150g courgettes, chopped into cubes
- 150g carrots, chopped into cubes
 - 60g chopped onion
- 150g potato, chopped into cubes
 - 150g cooked chickpeas
 - 50g bulgur wheat
 - 500 ml water
 - 1 large tablespoon (20g) tomato purée
 - Salt, pepper

TO SERVE

1 tbsp chopped mint
1 tbsp fresh coriander,
chopped

Prepare the vegetables then mix in with the bulgur wheat. Pour into the soup-maker. Season with salt and pepper. Add the water and tomato paste. Shut the lid. Choose the « soup with pieces » setting.

After it has cooked, add the herbs and taste when it's hot.

To transform this invigorating soup into a lighter, summer soup, leave out the chickpeas, the potatoes and the bulgur wheat, substituting them for tomato, carrot and courgette.





Chilled pea soup


- 300g peas
- 60g finely chopped sweet onion
 - 300g cucumber, chopped into cubes
 - 300 ml water
- 200 ml soya cream
- 20 fresh mint leaves
 - 1/2 a lemon
 - 1 tsp sugar
- Salt, pepper

Place the peas, onion, cucumber, water and soya cream in the soup-maker. Season to taste. Choose the « **creamed soup** » setting.

Place in the fridge for 4 hours until the soup has cooled.

Open the soup-maker. Add the sugar, mint leaves and the juice of half a lemon. Choose the « **blend** » setting.

Serve chilled.

 For a more spicy soup, add 1 tsp of wasabi paste, horseradish paste, or coarse grain mustard. You can also add 50g of mini pasta or chickpeas to give the soup more texture.



Traditional gazpacho

- 300g cucumber, chopped into cubes
- 250g peeled tomatoes, deseeded and chopped into cubes
- 150g pepper, with the skin removed, deseeded and chopped into cubes
- 60g chopped white onion
 - 550 ml water
 - 1 tbsp Ketchup
- 1 peeled garlic clove, degermed and finely chopped
- 1 tbsp Worcestershire sauce
 - 2 tbsp olive oil
 - 20 basil leaves
 - 5 to 10 drops of Tabasco sauce
- 3 slices of melba toast

Keep aside a bit of the cucumber and the pepper and slice finely to use as garnish on top of the soup. Also keep a few basil leaves.

Crush the melba toast. Place all the ingredients in the soup-maker. Leave for 30 minutes.

Choose the « **blend** » setting.

Keep the gazpacho in the fridge for a few hours, before serving well-chilled.

Pour the soup into shallow soup plates. Garnish with the vegetables kept to the side, a few drops of olive oil and chopped basil.





Green gazpacho

- 400g cucumber, chopped into cubes
- 150g green pepper, with the skin removed, chopped into cubes
- 200g peeled green Granny Smith apple, chopped into cubes
- 30g chopped sweet onion
- 20 washed basil leaves
- 250g natural yoghurt
 - 1 tbsp honey
 - 250 ml water
- juice of one lime

TO SERVE

A few chopped basil leaves
A few drops of olive oil
A few ripe green olives

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « blend » setting. Add the basil, olive oil, green olives and serve chilled.

☺ If you like spice, you can add a bit of freshly grated ginger or Tabasco® - use the green pepper variety to keep the colour of the dish.



Creamy white soup

- 40g almond paste (see below)
 - 400g Jerusalem artichoke, chopped into cubes
 - 1 pink garlic clove, peeled
 - 1 white part of a leek, thinly sliced (around 100g)
- 3 slice of white sandwich bread (without the crust), cut into squares
 - 1 generous tbsp olive oil
 - 700 ml water
 - Cider vinegar
 - Salt, pepper

TO SERVE

Toasted flaked almonds
A few golden raisins

Put all the ingredients (except the vinegar and flaked almonds) in the soup-maker. Choose the « creamed soup » setting. After cooking, put the soup in the fridge until well-chilled.

Season the soup with cider vinegar. Choose the « blend » setting.

Serve by sprinkling the flaked almonds and a few raisins on the top.

☺ This recipe is inspired by the Spanish ajo blanco (chilled almond soup) dish, which uses celeriac instead of Jerusalem artichoke. You can find the almond paste in jars, also called creme d'amandes, in a health food shop. If not, you can make it at home or substitute it with double cream or mascarpone.






Apple purée with cinnamon

- 700g cubes of apple, Gala or Golden Delicious for example
- 1 tbsp vanilla sugar
 - 1 heaped tsp ground cinnamon
 - 100 ml water

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « compote » setting.

Pour into four glass bowls and keep in the fridge until serving.

 The apple purée can be served alone or with apple turnovers, or used to garnish a home-made tart. If you want to keep it simple, you can use it to flavour yoghurt, for a mixture of fruit and dairy.



Apple and prune purée

- 600g cubes of apple, Gala or Golden Delicious for example
 - 100g destoned prunes (around 12)
 - 1/2 a lemon (just the juice)
 - 100 ml water

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « compote » setting. For a smoother texture, choose the « blend » setting.

Pour into four glass bowls and keep in the fridge until serving.






Chestnut purée with vanilla

- **250g cooked chestnuts**
 - **300g apples, chopped into cubes**
 - **60g sugar**
- **1 vanilla pod**
- **150 ml water**

Split the vanilla pod in two, along its length, and scrape the seeds out.

Place the seeds and all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** », setting. Keep the purée cool or serve lukewarm, with cream cheese or natural yoghurt.

 You can use this chestnut purée to invent your own Mont Blanc-type dessert, using it with meringues or vanilla flavoured cream cheese with a touch of sugar.



Pear and banana purée

- **400g pears, chopped into cubes**
- **300g bananas, cut into slices**
 - **2 generous tbsp honey**
- **1/2 a lemon (just the juice)**
 - **80 ml water**

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **compote** », setting. Pour into little bowls and keep in the fridge for a few hours before serving.

 For a tasty alternative, you can substitute the honey for chocolate spread or add cocoa powder.






Banana and vanilla ice cream smoothie

- **4 bananas, cut into slices**
 - **200/210g vanilla ice cream (around 5 scoops)**
 - **250 ml full fat milk**

TO SERVE

A few banana sweets


Put the bananas and ice cream in the soup-maker. Pour in the milk. Put the top on and choose the « **blend** » setting. Serve chilled, without leaving it out to stand, with the banana sweets on the side.

 Change the fruits and ice cream flavours, to create your own smoothies. Mango, pear, peach, apricot would work well, as well as caramel or cinnamon ice cream.



Lassi with mint (traditional Indian yoghurt-based drink)

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Pour into glasses and serve chilled, without leaving it to stand.

 Lassi can be made with soya milk or soya milk yoghurt if you are allergic to lactose.


- **400g mango (around 1)**
- **400g natural yoghurt**
- **10 fresh mint leaves**
 - **100 ml milk**
 - **2 tbsp honey**
 - **4 ice cubes**



Strawberry and cinnamon smoothie

- **4 soya yoghurts**
- **350g strawberries, cut in halves or quarters**
 - **2 tbsp sugar**
- **1 heaped tsp ground cinnamon**

Place all the ingredients in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Serve immediately.

 If the yoghurts and strawberries are not chilled, you can add 4 ice cubes to bring the smoothie to the right temperature. The cinnamon brings a deliciously sweet flavour to the smoothie, but if you prefer you can leave it out and substitute it for vanilla sugar or ground ginger.





- **200g plain chocolate, 55% cocoa**
 - **200g butter**
 - **4 eggs**
- **150g caster sugar**
 - **80g flour (plain)**
- **Butter and brown sugar to coat the inside of the baking dish**

Chocolate fondant

Coat the inside of the baking dish with butter and brown sugar. Preheat the oven to 200°C.

Melt the butter and sugar together (in a microwave or using a bain-marie).

Place the chocolate-butter mixture, then the other ingredients, in the order listed, in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting.

Once the mixture is made, pour it into the baking dish. Put in the oven for 20 minutes.

 You can enhance the taste of the fondant by adding a tsp of ground cinnamon or ground ginger, making it more fragrant.




Walnut, coconut and cherry clafoutis

In the order listed, place the eggs, coconut milk, flour and sugars in the soup-maker. Choose the « **blend** » setting. Preheat the oven to 180°C.

Coat the baking dish with some butter and sugar. Spread the cherries over the baking dish. Pour in the mixture. Sprinkle the grated coconut on top. Put in the oven for 45 to 50 minutes.

Serve chilled.

 By using just milk (and a bit of rum) and substituting the cherries for prunes, you can make prune flan. Chocolate chips would be another delicious alternative to cherries.

- **4 eggs**
- **200cl coconut milk**
- **65g flour (flour)**
- **60g caster sugar**
 - **1 sachet of vanilla sugar**
- **15g grated coconut**
- **250g destoned cherries**
- **Butter and brown sugar to coat the inside of the baking dish**



Raspberry and rhubarb coulis

For 800 ml of coulis

- **500 g of rhubarb, trimmed and cut in pieces**
 - **60 g sugar**
 - **70 ml water**
- **125 g raspberries**

Put the rhubarb, sugar and water in the soup-maker. Choose the « **compote** » setting.

When it has finished cooking, place the coulis in the fridge.

When the coulis is chilled, add the raspberries. Choose the « **blend** » setting.

 You can replace the raspberries with any other red fruit you like.



Crèmesoep p30-31

Courgettesoep met verse kaas
 Rode bietencrème met La Vache-qui-rit®
 Velouté van tuinbonen en witte bonen
 Velouté van butternutpompoeën met sinaasappel
 Velouté van tomaten met basilicum
 Knolseldercrème met komijn
 Velouté van prei met roquefort
 Velouté van wortelen en tartaar van sint-jakobsvruchten

Soepen met stukjes . . . p32-35

Comfortsoep van gevogelte
 Soep met vier groenten
 Prei- en aardappelsoep
 Soep van zonnegroenten
 Soep van zoete aardappel en koraallinzen
 Groene soep
 Garnalensoep met kokosmelk
 Marokkaanse chorba

Koude zomersoepen. . . p36-37

Ijskoude erwtencrème
 Traditionele gazpacho
 Groene gazpacho
 Witte velouté

Compotes p38-39

Appelcompote met kaneel
 Compote van appels en pruimen
 Kastanjecompote met vanille
 Compote van peren en bananen

Smoothies p40

Smoothie met bananen en vanille-ijs
 Indische lassi met munt
 Smoothie met aardbeien en kaneel

Nagerechten p41

Chocoladefondant
 Clafoutis met kokosnoot en kersen
 Rabarbercoulis met framboos

el → eetlepel
 tl → theelepel

AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S

Easy soup heeft 4 automatische bereidingsprogramma's:

- **Crèmesoep**
- **Soep met stukjes:** minestrone, borsch, chorba...
- **Compote**
- **Mixen:** voor al uw koude gemixte bereidingen

Druk op de knop van het gewenste programma en vervolgens op de startknop om een programma te kiezen.

DE INGREDIËNTEN VOORBEREIDEN

Kies altijd kwaliteitsproducten voor een optimaal resultaat. Als u met diepgevroren ingrediënten werkt, moet u ze vooraf laten ontdooien.

Om de bereiding en het mixen te vergemakkelijken, snijdt u de ingrediënten in blokjes van 1 tot 2 cm.

Doe eerst de groenten in het apparaat, dan het vlees, de vis of de pasta en voeg ten slotte de vloeistoffen toe.

Meng alle ingrediënten door elkaar voor u het deksel op het apparaat plaatst.



Alle recepten zijn voor 4 personen. Voor een perfect resultaat is het belangrijk dat u zich aan de voorgestelde hoeveelheden houdt.

U kunt de consistentie van de soep aanpassen door meer of minder vocht toe te voegen. Zorg er echter voor dat u de 'minimale' en 'maximale' begrenzingsniet overschrijdt.

PRAKTISCHE TIPS

Uw Easy soup is nog makkelijker te gebruiken met deze twee functies.

- **Warm houden:** nadat het bereidingsprogramma is afgelopen, schakelt de Easy soup automatisch gedurende 40 minuten over op warm houden, zodat uw bereidingen warm blijven.
- **Easy cleaning:** om het apparaat makkelijker schoon te maken; bij voorkeur te gebruiken meteen na de bereiding.



- 600 g courgettes, in kleine blokjes gesneden
- 60 g fijngehakte ui
- 2 el fijngehakte dragon
- 100 g verse kaas (zoals Philadelphia®)
- 40 cl water

• Zout, peper van de molen

DECORATIE

Een beetje espelettepeper

Courgettesoep met verse kaas

Doe de ui, de verse kaas en daarna de courgettes, 1 el dragon en het water in het apparaat. Breng op smaak met zout. Plaats het deksel op het apparaat en kies het programma « **creamed soup** ».

Schep de soep aan het einde van de bereiding in de borden. Werk af met peper van de molen, espelettepeper en de resterende dragon.

☺ **Varieer naar wens! Gebruik andere kruiden en probeer een andere kaas: dille of basilicum, of de traditionele La Vache-qui-rit of romige mascarpone, zoveel variatie voor een overheerlijk en romig recept.**



Rode bietencrème met La Vache-qui-rit®

Doe de groenten en de runderbouillon in de soepmaker. Voeg de kaas toe. Breng op smaak met zout en peper. Kies het programma « **creamed soup** ».

Dien deze granaatappelkleurige soep op met blaadjes kervel en enkele druppels balsamicoazijn.

☺ **Biet is een groente die goed te combineren is met talloze andere ingrediënten. Zo kunt u naar wens met gebakken spekjes afwerken of zelfs met blokjes gebakken foie gras, voor een feestelijk gerecht.**

- 450 g gekookte biet, in kleine blokjes gesneden
- 300 g gepelde tomaten, in blokjes gesneden
- 60 g fijngehakte ui
- 1 teentje knoflook
- 45 cl runderbouillon
- 4 porties La Vache-qui-rit®

• Zout, peper

DECORATIE

Kervel

Balsamicoazijn



- 400 g gepelde tuinbonen
- 400 g gekookte witte bonen
- 75 g gepelde en fijngehakte ui
- 50 cl water
- 35 g mierikswortelpasta
- Zout, peper
- 4 el verse room

DECORATIE

100/120 g gerookte forelsnippers

☺ **U kunt dit recept met verse of diepvriesbonen maken. In het laatste geval moet u de bonen laten ontdooien alvorens de velouté te bereiden.**

Velouté van tuinbonen en witte bonen

Doe de tuinbonen, de witte bonen, de ui en het water in de soepmaker. Voeg de mierikswortelpasta toe en kruid. Kies het programma « **creamed soup** ».

Schep de velouté aan het einde van het programma in de borden. Lepel er een eetlepel verse room op en voeg de gerookte forelsnippers toe.





Velouté van butternutpompoeen met sinaasappel

- 700 g butternutpompoeen, in blokjes gesneden
 - 60 g fijngehakte ui
- 100 g aardappelen, in kleine blokjes gesneden
 - 15 cl sinaasappelsap
 - 30 cl water
- 1 afgestreken tl currypoeder
 - 1 tl suiker
 - Zout

DECORATIE

Sinaasappelschil en komijnzaadjes

Doe alle ingrediënten in de soepmaker (behalve de ingrediënten voor de decoratie). Kies het programma « **creamed soup** ».

Schep de soep aan het einde van het programma in diepe borden of kommen. Bestrooi met geraspte sinaasappelschil en komijnzaadjes.

😊 In de herfst kunnen alle soorten pompoeenen worden gebruikt. Hier hebben we gekozen voor butternutpompoeen omwille van zijn zachte, hazelnootachtige smaak, maar u kunt deze ook vervangen door andere pompoeenen of potimarron.



Velouté van tomaten met basilicum



Los het zetmeel op in wat water.

Doe de tomaten, de ui, de look, de boter, het opgeloste zetmeel, de mascarpone, de groentebouillon in de soepmaker. Breng op smaak met wat zout (de bouillon is al licht gezouten) en peper. Kies het programma « **creamed soup** ».

Dien de soep op met de fijngehakte pijnboompitten, basilicum en parmezaan.

😊 Deze zijdeachtige velouté kan warm of koud worden gegeten.

- 700 g gepelde tomaten, ontpit en in kwartjes gesneden
 - 60 g fijngehakte ui
- 1 teentje knoflook, gepeld
 - 1 klontje boter
- 1 afgestreken el maïszetmeel
 - 2 el mascarpone
 - 50 cl groentebouillon
- 10 fijngehakte blaadjes basilicum
- 2 el geroosterde en fijngehakte pijnboompitten
- 2 el geraspte parmezaan
 - Zout, peper

Knolseldercrème met komijn

- 400 g knolselder, in kleine blokjes gesneden
 - 60 g fijngehakte ui
- 60 g bleekselderij, in dunne plakjes gesneden
 - 160/180 g appels, in kleine blokjes gesneden
 - 50 cl water
- 100 g mascarpone (2 grote el)
 - Zout, peper
- 1 tl komijnpoeder

DECORATIE

Komijnzaadjes, verse tijmblaesem

Doe de knolselder, de ui, de appel, de bleekselderij, het water, het zout en de komijn in de soepmaker. Kies het programma « **creamed soup** ».

Open het apparaat aan het einde van de bereiding. Voeg de mascarpone toe. Kies het programma « **blend** ».

Schep de soep in diepe borden of kommen. Werk af met komijnzaadjes, tijmblaesem en peper.

😊 Komijn is een typisch kruid uit de oosterse keuken. U kunt dit door curry vervangen of zelfs door vanille. Hierdoor krijgt de crème een dessertachtige touch.





Velouté van prei met roquefort

- 400 g preiwit, in ringen gesneden
- 60 g fijngehakte witte ui
- 100 g aardappelen, in kleine blokjes gesneden
 - 15 g zetmeel
- 60 cl kippenbouillon
 - 60 g roquefort
 - Zout

DECORATIE

Enkele gepelde walnoten
Walnotenolie

5-bessenpeper uit de molen

Los het zetmeel op in wat koude bouillon.

Doe de groenten, het zetmeel, de bouillon en de roquefort in de soepmaker. Breng op smaak met zout. Kies het programma « **creamed soup** ».

Schep de velouté in diepe borden. Bestrooi met de gehakte walnoten en voeg enkele druppels walnotenolie toe. Werk af met enkele draaien van de pepermolen.

Deze velouté is ook heerlijk als saus bij runders Steak.



Velouté van wortelen en tartaar van sint-jakobsvruchten

- 550 g wortelen, in schijfjes gesneden
- 60 g fijngehakte sjalotten
- 4 g fijngehakte gember
 - 50 cl water
 - 15 g maïszetmeel
 - 30 g boter
- 160/180 g sint-jakobsvruchten
- 1 halve sinaasappel (schil en sap)
 - 1 tl rijstazijn
 - 1 el sesamololie
 - Zout

DECORATIE

Sesamzaadjes, grove bieslook
(of lente-ui of sjalotjes)

Los het zetmeel op in 3 el van het water. Doe de sjalotten, de wortelen, de gember, het opgeloste zetmeel, het water, de boter en wat zout in de soepmaker. Kies het programma « **creamed soup** ».

Snijdt intussen de sint-jakobsvruchten in kleine blokjes.

Breng op smaak met het sap en de schil van de halve sinaasappel, de sesamololie, de rijstazijn en het zout.

Schik de tartaar mooi in het midden van de diepe borden.

Schep de soep aan het einde van het programma op de tartaar. Werk af met sesamzaadjes en wat bieslook.

U geniet niet alleen van de hartverwarmende smaken van de soep en de tartaar, maar ontdekt ook een interessant contrast tussen de hete soep en de frisse tartaar.





Comfortsoep van gevogelte

- 200 g wortelen, in schijfjes gesneden
- 200 g bloemkoolrosjes
 - 60 g fijngehakte ui
- 200 g gevogeltefilet, in blokjes van 2 cm gesneden
- 60 cl kippenbouillon
 - 1 kruidentuiltje
 - Zout, peper

DECORATIE

- 1 el fijngehakte peterselie
- 1 el mosterd op grootmoeders wijze
- 2 el zure room

Meng de groenten en het gevogelte. Doe dit in de soepmaker. Voeg de bouillon en het kruidentuiltje toe. Kruid met zout en peper. Plaats het deksel op het apparaat en kies het programma « soup with pieces ».

Meng intussen de room met de mosterd.

Haal het kruidentuiltje aan het einde van de bereiding uit de soep. Dien de soep heet op met de saus en werk af met peterselie.

U kunt de soep een oosterse touch geven door ze te parfumeren met sojasaus en rijstazijn en ze af te werken met fijngehakte koriander.



Soep met 4 groenten

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « soup with pieces ».

Dien op met wat geraspte kaas en enkele in boter gebakken croutons.

Als u een maaltijdsoep wil maken die beter vult, vervang dan 100 g wortelen en 100 g prei door 250 g aardappelblokjes.

- 150 g preiringen
- 150 g wortelen, in kleine blokjes gesneden
- 150 g raapjes, in kleine blokjes gesneden
 - 100 g fijngehakte ui
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 1 tak bleekselderij, in dunne plakjes gesneden
 - 70 cl water
 - Zout, peper

DECORATIE

Een beetje geraspte emmentaler of Comté, croutons



Prei- en aardappelsoep

- 300 g preiringen
- 200 g aardappelen, in kleine blokjes gesneden
 - 75 g fijngehakte ui
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
 - 1 runderbouillonblokje
 - 63 cl water
 - 1 klontje boter

DECORATIE

- 2 el fijngehakte kervel

Doe alle ingrediënten in de soepmaker, behalve de kervel. Kies het programma « soup with pieces ».

Voeg aan het einde van de bereiding de kervel toe en dien op.

Deze soep kan ook met het programma « creamed soup » worden bereid. Voeg een beetje zure room toe en zo krijgt u de beroemde vichyssoise, een traditioneel recept uit de Franse keuken.





- 60 g fijngehakte zoete ui
 - 100 g courgettes, in kleine blokjes gesneden
 - 100 g gele paprika, in kleine blokjes gesneden
 - 100 g aubergines, in kleine blokjes gesneden
 - 100 g kikkererwten
 - 100 g pasta (klein)
 - 30 g rode pesto met tomaat (1 grote el)
 - 85 cl water
 - Zout, peper

DECORATIE

Geraspte parmezaan, een snede geroosterd brood en aioli


Soep van zonnegroenten

Leng de rode pesto aan met het water.

Doe de ui, de courgette en de paprika in de soepmaker. Voeg vervolgens de kikkererwten, de aubergine en de pasta toe.

Giet er het pestowater bij. Breng op smaak. Kies het programma « soup with pieces ».

Dien op met de geraspte parmezaan, het geroosterd brood en de aioli.

 Dit soeprecept kan makkelijk worden aangepast aan wat u lekker vindt of wat u in de koelkast of voorraadkast hebt staan. Hiervoor vervangt u 1 of 2 groenten door dezelfde hoeveelheid van de groenten die u wenst, of vervangt u de pasta door rijst.



Soep van zoete aardappel en koraallinzen

Doe alle ingrediënten in de soepmaker, behalve de koriander. Kies het programma « soup with pieces ».

Werk af met de koriander en dien op.

 Als u deze soep voor kinderen maakt, laat de koriander dan achterwege en werk af met een glimlach van ketchup.

- 300 g zoete aardappel, in blokjes van 2 cm gesneden
- 60 g fijngehakte zoete ui
 - 100 g koraallinzen
- 150 g aardappelen, in blokjes van 2 cm gesneden
 - 60 cl water
 - Zout, peper

DECORATIE

2 el fijngehakte koriander

Groene soep

- 100 g jonge spinazieblaadjes
- 100 g broccoliroosjes
 - 150 g doperwten
 - 60 g fijngehakte ui
 - 80 cl water
 - Zout, peper


OPTIE

NAAR KEUZE:

1 tl wasabipasta

Doe de ui, de spinazieblaadjes, de erwten en de broccoli in de soepmaker. Kruid met zout en peper. Voeg de wasabipasta en het water toe. Kies het programma « soup with pieces ».

Verdeel de soep over de kommen en werk af met enkele hele erwten en enkele met wasabi geplette erwten.

 Voor een pittigere soep kunt u 1 tl wasabipasta, mierikswortel of mosterd op grootmoeders wijze toevoegen. U kunt ook 50 g pasta of kikkererwten toevoegen om deze soep nog rijker te maken.





Garnalensoep en kokosmelk

- 400 g gepelde tijgergarnalen, rauw (16 stuks)
 - 100 g uitgelekte maïskorrels uit blik
 - 40 g bleekselderij, in dunne plakjes gesneden
 - 100 g wortelen, in schijfjes gesneden
- 60 g fijngehakte witte ui
 - 200 g kokosmelk
 - 40 cl water
 - Zout, peper

DECORATIE

Geraspte kokosnoot
en espettepeper

Meng de garnalen met de groenten. Doe het mengsel in de soepmaker. Voeg de kokosmelk en het water toe. Kruid met zout en peper. Plaats het deksel op het apparaat en kies het programma « soup with pieces ».

Schep de soep in de kommen en werk af met geraspte kokosnoot en een beetje espettepeper.

Deze exotische soep kan nog exotischer worden door er curry en/of verse koriander aan toe te voegen. U kunt de soep (na bereiding) ook afwerken met gekookte Chinese rijstnoedels of Japanse udonpasta.



Marokkaanse chorba

- 2 middelgrote gepelde tomaten, ontpit en in blokjes gesneden
 - 150 g courgettes, in blokjes gesneden
 - 150 g wortelen, in blokjes gesneden
 - 60 g fijngehakte ui
- 150 g aardappelen, in blokjes gesneden
- 150 g gekookte kikkererwten
- 50 g de bulgur (tarwekorrels)
 - 50 cl water
- 20 g tomatenpuree
 - Zout, peper

DECORATIE

1 el fijngehakte munt
1 el verse koriander,
fijngehakt

Snijd de groenten en meng ze met de bulgur. Giet dit mengsel in de soepmaker. Kruid met zout en peper. Voeg het water en de tomatenpuree toe. Plaats het deksel op het apparaat. Kies het programma « soup with pieces ».

Voeg de kruiden toe na de bereiding en dien de soep heel warm op.

Om van deze erg voedzame soep een meer zomerse, lichte variant te maken, laat u de kikkererwten, de aardappelen en de bulgur achterwege en vervangt u deze door tomaat, wortel en courgette.



IJskoude erwtencrème

- 300 g erwten
- 60 g fijngehakte zoete ui
 - 300 g komkommer, in blokjes gesneden
 - 30 cl water
 - 20 cl sojaroom
- 20 blaadjes verse munt
 - 1/2 citroen
 - 1 tl suiker
- Zout, peper

Doe de erwten, de ui, de komkommer, het water en de sojaroom in de soepmaker. Breng op smaak. Kies het programma « **creamed soup** ».

Zet de soep 4 uur in de koelkast zodat de crème goed afkoelt.

Open het apparaat. Voeg de suiker, de muntblaadjes en het sap van de halve citroen toe. Kies het programma « **blend** ».

Dien ijskoud op.

😊 Voor een pittigere soep kunt u 1 tl wasabipasta, mierikswortel of mosterd op grootmoeders wijze toevoegen. U kunt ook 50 g pasta of kikkererwten toevoegen om deze soep nog rijker te maken.



Traditionele gazpacho

- 300 g komkommer, in kleine blokjes gesneden
- 250 g gepelde tomaten, ontpit en in kwartjes gesneden
- 150 g ontvelde paprika, zonder zaadlijsten en in kleine blokjes gesneden
- 60 g fijngehakte witte ui
 - 55 cl water
 - 1 el ketchup
- 1 gepeld en fijngehakt teentje knoflook, het hartje verwijderd
 - 1 el worcestersaus
 - 2 el olijfolie
- 20 blaadjes basilicum
- 5 à 10 druppels Tabasco®
- 3 beschuitjes

Houd wat komkommer en paprika apart en snijd ze in fijne stukjes om de borden te versieren. Houd ook enkele blaadjes basilicum apart.

Stamp de beschuitjes fijn. Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Laat 30 minuten rusten. Kies het programma « **blend** ».

Zet de gazpacho enkele uren in de koelkast om hem goed gekoeld op te dienen.

Verdeel de gazpacho over de borden. Werk af met de apart gehouden groenten, enkele druppels olijfolie en fijngehakte basilicum.





Groene gazpacho

- 400 g komkommer, in kleine blokjes gesneden
- 150 g ontvelde groene paprika, in kleine blokjes gesneden
 - 200 g geschilde grannysmithappel, in kleine blokjes gesneden
- 30 g fijngehakte zoete ui
- 20 gewassen blaadjes basilicum
 - 250 g yoghurt
 - 1 el vloeibare honing
 - 25 cl water
- Het sap van 1 limoen

DECORATIE

Enkele fijngehakte blaadjes basilicum

Enkele druppels olijfolie
Enkele stevige groene olijven

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « blend ».

Werk af met basilicum, olijfolie en groene olijven. Dien ijskoud op.



Als u van pittige bereidingen houdt, aarzel dan niet wat vers geraspte gember of groene Tabasco® toe te voegen - om hetzelfde kleurenpalet te blijven.



Witte velouté

- 400 g komkommer, in kleine blokjes gesneden
- 150 g ontvelde groene paprika, in kleine blokjes gesneden
 - 200 g geschilde grannysmithappel, in kleine blokjes gesneden
- 30 g fijngehakte zoete ui
- 20 gewassen blaadjes basilicum
 - 250 g yoghurt
 - 1 el vloeibare honing
 - 25 cl water
- Het sap van 1 limoen

DECORATIE

Enkele fijngehakte blaadjes basilicum

Enkele druppels olijfolie
Enkele stevige groene olijven

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « blend ».

Werk af met basilicum, olijfolie en groene olijven. Dien ijskoud op.



Als u van pittige bereidingen houdt, aarzel dan niet wat vers geraspte gember of groene Tabasco® toe te voegen - om in hetzelfde kleurenpalet te blijven.






Appelcompote met kaneel

- 700 g **appelblokjes**, Gala of Golden Delicious
- 1 el **vanillesuiker**
- 1 gulle tl **kaneelpoeder**
 - 10 cl **water**

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ».

Verdeel over 4 mooie glaasjes en bewaar ze in de koelkast alvorens ze op te dienen.

 Appelcompote kan op zich worden gegeten, maar kan ook als vulling voor appelflappen of zelfgebakken taarten dienen. Het kan nog eenvoudiger: parfumeer uw yoghurt met de compote voor een nagerecht van zuivel / fruit.



Compote van appels en pruimen

- 600 g **appelblokjes**, Gala of Golden Delicious
- 100 g **ontpitte pruimen** (ong. 12)
- 1/2 **citroen** (enkel het sap)
 - 10 cl **water**

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ». Kies het programma « **blend** » voor een fijnere textuur.

Verdeel over 4 mooie glaasjes en bewaar ze in de koelkast alvorens ze op te dienen.






Kastanjecompote met vanille

- 250 g gekookte kastanjes
- 300 g appels, in kleine blokjes gesneden
 - 60 g suiker
- 1 vanillestokje
 - 15 cl water

Splijt het vanillestokje in de lengte in twee en schraap er de zaadjes uit.

Doe de zaadjes en alle andere ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ».

Bewaar de compote in de koelkast of eet deze lauw, met plattekaas of natuuryoghurt.

 Gebruik deze kastanjecompote om uw Mont-Blanc dessert te maken door er meringue en licht gesuikerde slagroom met vanille aan toe te voegen.



Compote van peren en bananen

- 400 g peren, in blokjes gesneden
- 300 g bananen, in schijfjes gesneden
 - 2 gulle el honing
- 1/2 citroen (enkel het sap)
 - 8 cl water

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ». Verdeel over mooie glaasjes en bewaar ze enkele uren in de koelkast alvorens ze op te dienen.

 Voor een echt lekkerbekkenrecept kunt u de honing door chocopasta vervangen of cacao-poeder toevoegen.



- **4 bananen, in schijfjes gesneden**
- **200/210 g vanille-ijs (ong. 5 bollen)**
- **25 cl volle melk**

DECORATIE

Enkele bananensnoepjes

Smoothie met bananen en vanille-ijs

Doe de bananen en het ijs in de soepmaker. Giet er de melk bij. Plaats het deksel op het apparaat en kies het programma « blend ».

Dien op, werk af met de bananensnoepjes en drink de smoothie meteen op.

Gebruik andere fruit- of ijssoorten en maak nog meer persoonlijke smoothies. Mango, peer, perzik en abrikoos lenen zich hier perfect voor, evenals karamel- of kaneelijs.



Indische lassi met munt

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « blend ».

Verdeel in glazen en drink meteen ijskoud op.

U kunt de lassi ook maken met sojayoghurt of sojamelk in geval van lactoseallergie.

- **400 g mango (ong. 1 mango)**
- **400 g natuuryoghurt**
- **10 blaadjes munt**
- **10 cl melk**
- **2 el vloeibare honing**
- **4 ijsblokjes**



Smoothie met aardbeien en kaneel

- **4 potjes sojayoghurt**
- **350 g aardbeien, gehalveerd of in kwartjes**
- **2 el suiker**
- **1 afgestreken tl kaneelpoeder**

Doe alle ingrediënten in de soepmaker. Kies het programma « blend ». Dien meteen op.

Als de yoghurt of de aardbeien niet voldoende gekoeld zijn, kunt u 4 ijsblokjes toevoegen om uw smoothie frisser te maken. Kaneel geeft een erg specifieke desserttoets aan de smoothie. U kunt deze vervangen door wat vanillesuiker of gember.





Chocoladefondant



- 200 g banketbakkerschocolade, 55% cacao
- 200 g boter
- 4 eieren
- 150 g suiker
- 80 g bloem
- Boter en rietsuiker om de bakvorm mee in te smeren

Smeer de bakvorm in met de boter en de rietsuiker. Verwarm de oven voor op 200° C.

Smelt de boter samen met de chocolade (in de microgolfoven of au bain-marie).

Doe het boter-chocolademengsel en de andere ingrediënten in de aangeduide volgorde in de soepmaker. Kies het programma « **blend** ».

Giet de bereiding aan het einde van het programma in de bakvorm. Zet 20 minuten in de oven.

U kunt de smaak van deze fondant naar wens pittiger maken met een tl kaneel- of gemberpoeder.

Clafoutis met kokosnoot en kersen



Doe de eieren, de kokosmelk, de bloem en de suikers in de aangeduide volgorde in de soepmaker. Kies het programma « **blend** ». Verwarm de oven voor op 180° C.

Smeer de bakvorm in (met boter en suiker). Verdeel de kersen over de vorm. Giet er de bereiding over. Bestrooi met de geraspte kokosnoot. Zet 45 tot 50 minuten in de oven.

Dien goed gekoeld op.

Door gewone melk te gebruiken (en een beetje rum) en door de kersen door pruimen te vervangen, maakt u Bretonse far. Met chocoladestukjes maakt u ook een overheerlijke variant.

- 4 eieren
- 40 cl kokosmelk
- 65 g bloem
- 60 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 15 g geraspte kokosnoot
- 250 g kersen met pit
- Boter en suiker om de bakvorm mee in te smeren

Rabarbercoulisen met framboos

- Voor 80 cl moes
- 500 g rabarber, verwijder de draden en snijd in stukjes
 - 60 g suiker
 - 7 cl water
 - 125 g framboos

Doe de rabarber, de suiker en het water in de soepmaker. Kies het programma « **compote** ».

Zet de coulis aan het einde van de bereiding in de koelkast.

Voeg de frambozen toe wanneer de coulis is afgekoeld. Kies het programma « **blend** ».

U kunt de frambozen naar wens vervangen door andere rode vruchten.



Sopas cremas p43-45

- Sopa de calabacín con queso fresco
- Crema de remolacha con queso La Vaca que ríe®
- Crema de habas y alubias blancas
- Crema de calabaza butternut a la naranja
- Crema de tomates con albahaca
- Crema de apio nabo al comino
- Crema de puerros con roquefort
- Crema de zanahorias y tartar de vieiras

Sopas tropezones p46-48

- Sopa reconfortante de ave
- Potaje de 4 verduras
- Potaje de puerros y patatas
- Sopa de verduras del sol
- Potaje de patatas dulces y lentejas rojas
- Sopa verde
- Sopa de langostinos y leche de coco
- Chorba marroquí

Sopas frías de verano . . . p49-50

- Crema «helada» de guisantes
- Gazpacho tradicional
- Gazpacho verde
- Crema blanca

Compotas p51-52

- Compota de manzanas a la canela
- Compota de manzana y ciruela
- Compota de castañas a la vainilla
- Compota de peras y plátano

Batidos p53

- Batido de plátano y helado de vainilla
- Lassi indio a la menta
- Batido de fresas y canela

Postres p54

- Fondant de chocolate
- Clafoutis de coco y cerezas
- Coulis de ruibarbo a la frambuesa

cs → cucharada sopera
cc → cucharadita

PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

Easy soup posee 4 programas culinarios automáticos:

- **Sopa cremas**
- **Sopa con tropezones:** minestrone, borsch, chorba...
- **Compota**
- **Mezclado:** para todos sus preparados mezclados fríos

Para seleccionar un programa, pulse sobre la tecla del programa deseado y luego sobre la tecla start.

PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

Para conseguir el mejor resultado, elija siempre productos de calidad. Si utiliza ingredientes congelados, es necesario descongelarlos previamente.

Procure cortar los ingredientes en cubitos de 1 a 2 cm para facilitar la cocción y el mezclado.

Ponga primero las verduras en el aparato, luego la carne, el pescado o la pasta y, por último, vierta el líquido.

Mezcle todos los ingredientes antes de poner la tapa.



Las recetas han sido pensadas para 4 personas. Para que el resultado sea perfecto, se aconseja respetar las cantidades recomendadas. Puede ajustar la consistencia de la sopa añadiendo más o menos líquido. Sin embargo, procure no superar los límites «mín.» y «máx.» indicados en el vaso.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Dos funciones adicionales facilitarán el uso de su aparato Easy soup.

- **Mantener caliente:** tras los programas de cocción, Easy soup se pondrá automáticamente en modo mantener caliente durante 40 minutos a fin de conservar sus platos calientes.
- **Easy cleaning:** para facilitar la limpieza del aparato. Uso recomendado preferentemente al finalizar sus platos.



Sopa de calabacín con queso fresco

- 600 g de calabacín troceado en cubos
- 60 g de cebolla picada
- 2 cucharadas soperas de estragón picado
- 100 g de queso fresco (tipo philadelphia®)
 - 40 cl de agua
 - Sal y pimienta

DECORACIÓN

Un poco de pimienta de Espelette

Ponga la cebolla, el queso fresco y luego los calabacines, una cucharada soperas de estragón y agua en el aparato. Añada sal. Cierre el aparato y seleccione el programa « **creamed soup** ».

Al finalizar la preparación, vierta la sopa en los platos. Añada pimienta del molino, pimienta de Espelette y el estragón restante.

Varíe los sabores. Varíe la especia y el queso utilizados. Eneldo o albahaca, así como la tradicional Vacaquerie® o el cremoso mascarpone se adaptan especialmente bien para realizar una receta sabrosa y cremosa.



Crema de remolacha con queso La Vaca que ríe®

Ponga las verduras y el caldo de buey en el aparato de preparar sopa. Añada las porciones de queso. Salpimiente. Seleccione el programa « **creamed soup** ».

Sirva esta sopa de un bonito color rojo granate decorada con perifollo y unas gotas de vinagre balsámico.

La remolacha es una verdura que combina especialmente bien en lo que a sabor se refiere con otros muchos ingredientes. De esta manera, puede combinarla a su gusto con taquitos de panceta salteados para darle sabor, y también con cubos de foie gras cocido, para las comidas de fiesta.

- 450 g de remolacha cocida, cortada en dados
- 300 g de tomate pelado y cortado en dados
- 60 g de cebolla picada
 - 1 diente de ajo
- 45 cl de caldo de buey
 - 4 porciones de la Vaca que ríe®
 - Sal y pimienta

DECORACIÓN

Perifollo
Vinagre balsámico



- 400 g de habas sin piel
 - 400 g de alubias blancas cocidas
 - 75 g de cebolla pelada y picada
 - 50 cl de agua
- 35 g de pasta de rábano
 - Sal y pimienta
 - 4 cucharadas de nata líquida

DECORACIÓN

100/120 g de trucha ahumada desmigajada

Puede preparar esta receta con habas frescas o con habas congeladas. En el segundo caso, convendrá descongelar las habas antes de preparar la crema.

Crema de habas y alubias blancas

Ponga las habas, las alubias blancas, la cebolla y el agua en el aparato de preparar sopa. Añada la pasta de rábano y condimente. Seleccione el programa « **creamed soup** ».

Al finalizar el programa, reparta la crema en los platos. Ponga encima una cucharada de nata líquida y luego la trucha ahumada desmigajada.





- 700 g de calabaza butternut cortada en dados
- 60 g de cebolla picada
 - 100 g de patatas cortadas en dados
- 15 cl de zumo de naranja
 - 30 cl de agua
- 1 cucharadita rasa de curry
- 1 cucharadita rasa de azúcar
- Sal

DECORACIÓN

Piel de naranja y granos de comino

Crema de calabaza butternut a la naranja

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa (excepto los utilizados para decorar). Seleccione el programa « creamed soup ».

Al finalizar el programa, reparta la sopa en los platos hondos o en cuencos. Salpique la piel de naranja y los granos de comino.

En otoño, cualquier calabaza están en su punto óptimo para cocinar. En este caso, hemos elegido la calabaza butternut por su sabor dulce y algo avellanado pero puede sustituirla por calabaza castaña o calabaza común.



Crema de tomates con albahaca

Diluya la fécula en un poco de líquido.

Ponga los tomates, la cebolla, el ajo, la mantequilla, la fécula diluida, el mascarpone y el caldo de verduras en el aparato de preparar sopa. Sale ligeramente (el caldo es algo salado) y añada pimienta. Seleccione el programa « creamed soup ».

Sirva la sopa decorada con piñones picados, albahaca y parmesano.

Esta crema sedosa puede consumirse caliente o fría.

- 700 g de tomates pelados, cortados en cuartos y sin pepitas
- 60 g de cebolla picada
- 1 diente de ajo pelado
- 1 nuez de mantequilla
- 1 cucharada rasa de fécula de maíz
- 2 cucharadas de mascarpone
- 50 cl de caldo de verduras
- 10 hojas de albahaca picadas
- 2 cucharadas de piñones tostados y picados
- 2 cucharadas de parmesano rallado
- Sal y pimienta



- 400 g de apio nabo cortado en cubos
- 60 g de cebolla picada
- 60 g de apio en rama picado
- 160/180 g de manzana cortada en cubos
 - 50 cl de agua
- 100 g de mascarpone (2 cucharadas bien llenas)
 - Sal y pimienta
- 1 cucharadita de comino en polvo

DECORACIÓN

Granos de comino y flor de tomillo fresco

Crema de apio nabo al comino

Ponga el apio nabo, la cebolla, la manzana, el apio en rama, el agua, la sal y el comino en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « creamed soup ».

Al finalizar la cocción, abra el aparato. Añada el mascarpone. Seleccione el programa « blend ».

Reparta la crema en platos hondos o cuencos. Decore con el comino en grano, la flor de tomillo y la pimienta.

El comino es una especia típica de la cocina oriental. Puede sustituirlo por curry, o también por un poco de vainilla, que dará a esta crema un falso toque de postre.





Crema de puerros con roquefort

- 400 g de puerros troceados
- 60 g de cebolla blanca picada
 - 100 g de patatas cortadas en cubos
 - 15 g de fécula
- 60 cl de caldo de pollo
 - 60 g de roquefort
 - Sal

DECORACIÓN

Algunas nueces
Aceite de nuez

Pimienta de 5 bayas,
en molino

Diluya la fécula en un poco de caldo frío.

Ponga las verduras, la fécula y el roquefort en el aparato de preparar sopa. Añada sal. Seleccione el programa « **creamed soup** ».

Reparta la crema en platos hondos. Salpique nueces picadas y unas gotas de aceite de nuez. Dé unos toques de molino de pimienta.

Esta crema también puede servir de salsa deliciosa para acompañar un medallón de buey.



Crema de zanahorias y tartar de vieiras

- 550 g de zanahorias cortadas
 - 60 g chalotas picadas
 - 4 g de jengibre picado
 - 50 cl de agua
 - 15 g de fécula de maíz
 - 30 g de mantequilla
 - 160/180 g de vieiras
- media naranja (piel y zumo)
 - 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharada sopera de sésamo
 - Sal

DECORACIÓN

Granos de sésamo,
cebolleta (o cebollino)

Diluya la fécula en 3 cucharadas soperas de líquido. Ponga las chalotas, las zanahorias, el jengibre, la fécula diluida, el agua, la mantequilla y un poco de sal en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « **creamed soup** ».

Mientras tanto, corte las vieiras en daditos.

Condimente con el zumo y la piel de la media naranja, aceite de sésamo, vinagre de arroz y sal.

Coloque de una forma vistosa el tartar en el centro de los platos hondos.

Al finalizar el programa, vierta la sopa aromarizada en el tartar. Decore con granos de sésamo y un poco de cebolleta.

No solo saboreará los aromas cálidos de la sopa y del tartar sino que también descubrirá un contraste interesante entre la sopa bien caliente y el tartar fresco.



- 200 g de zanahorias cortadas
 - 200 g de coliflor
- 60 g cebolla picadita
- 200 g de filete de ave cortado en cubos de 2 cm
 - 60 cl de caldo de ave
 - 1 manojo de hierbas aromáticas
 - Sal y pimienta

DECORACIÓN

1 cucharada sopera de perejil picado

1 cucharada sopera de mostaza

2 cucharadas soperas de nata espesa

Sopa reconfortante de ave

Mezcle las verduras y el ave. Viértalo en el aparato para preparar sopa. Añada el caldo y el manojo de hierbas aromáticas. Aliñe con sal y pimienta. Cierre el aparato y seleccione el programa « soup with pieces ».

Mientras tanto, mezcle la nata y la mostaza.

Al finalizar la cocción, retire el manojo de hierbas aromáticas. Sirva la sopa bien caliente con la salsa y el perejil como acompañamiento.

Puede darle un toque oriental a esta sopa aromatizándola con salsa de soja y vinagre de arroz, y decorándola con cilantro picado.



Potaje de 4 verduras

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « soup with pieces ».

Sívala acompañada de un poco de queso rallado y algunos picatostes de colores con mantequilla.

Si desea que esta sopa sea más nutritiva y sirva de plato único para cenar, sustituya 100 g de zanahorias y 100 g de puerros por 250 g de patata.

- 150 g de puerros troceados
 - 150 g de zanahorias cortadas en cubos
- 150 g de nabo cortado en cubos
 - 100 g de cebolla picada
 - 1 diente de ajo pelado
 - 1 rama de apio troceado
 - 70 cl de agua
 - Sal y pimienta

DECORACIÓN

Un poco de queso Emmental o Conté rallado, picatostes.



Potaje de puerros y patatas

- 300 g de puerros troceados
 - 200 g de patatas cortadas en dados
- 75 g de cebolla picada
- 1 diente de ajo picadito
- 1 cubo de caldo de buey
 - 63 cl de agua
- 1 nuez de mantequilla

DECORACIÓN

2 cucharadas soperas de perifollo picado

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa, excepto el perifollo. Seleccione el programa « soup with pieces ».

Al finalizar la cocción, añada el perifollo y sívala.

Esta sopa también puede prepararse con el programa « creamed soup ». Añada un poco de nata espesa y obtendrá la famosa vichyssoise, receta tradicional de la gastronomía francesa.





- 60 g de cebolla dulce picada
 - 100 g de calabacín cortado en dados
 - 100 g de pimiento amarillo cortado en dados
 - 100 g de berenjenas cortadas en dados
 - 100 g de garbanzos
- 100 g de pasta para sopa
- 30 g de pesto rojo al tomate (1 cucharada sobera bien llena)
 - 85 cl de agua
- Sal y pimienta

DECORACIÓN

Parmesano rallado, rebanada de pan tostado y alioli

Sopa de verduras del sol

Diluya el pesto rojo en el agua.

Ponga la cebolla, el calabacín y el pimiento en el aparato de preparar sopa. Agregue por encima los garbanzos, la berenjena y la pasta para sopa.

Añada el agua con tomate. Sazone. Seleccione el programa « soup with pieces ».

Sirva con el parmesano rallado, el pan tostado y el alioli.

Esta receta de sopa es fácil de adaptar a sus gustos o a los ingredientes que tiene en el frigorífico o en la alacena. Basta con sustituir el mismo peso de una o dos verduras por las que tiene a su disposición, o la pasta por arroz.



Potaje de patatas dulces y lentejas rojas

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa, excepto el cilantro. Seleccione el programa « soup with pieces ». Condimente con el cilantro y sirva.

Si va a servir este potaje a los niños, olvide el cilantro y decórelo con una sonrisa dibujada con ketchup.

- 300 g de patatas dulces cortadas en dados de 2 cm
- 60 g de cebolla dulce picada
 - 100 g de lentejas rojas
- 150 g de patatas cortadas en dados de 2 cm
 - 60 cl de agua
- Sal y pimienta

DECORACIÓN

2 cucharadas soperas de cilantro picado



Sopa verde

- 100 g de espinacas
 - 100 g de brócoli
- 150 g de guisantes sin piel
- 60 g de cebolla picada
 - 80 cl de agua
- Sal y pimienta

FACULTATIVO:

1 cucharadita de pasta de wasabi

Ponga la cebolla, las espinacas, los guisantes y el brócoli en el aparato de preparar sopa. Salpimiente. Añada la pasta de wasabi y el agua. Seleccione el programa « soup with pieces ».

Reparta la sopa en los cuencos y decore con unos guisantes al wasabi machacados y enteros.

Si desea una sopa algo más fuerte, puede añadir 1 cucharadita de pasta de wasabi, pasta de rábano o mostaza. También puede añadir 50 g de pasta para sopa o garbanzos para enriquecer esta sopa.





Sopa de langostinos, maíz y leche de coco

- **400 g de langostinos crudos pelados (16 unidades)**
 - 100 g de maíz enlatado escurrido
- 40 g de apio en rama picado
- 100 g de zanahorias cortadas
- 60 g de cebolla blanca picada
 - 200 g de leche de coco
 - 40 cl de agua
 - Sal y pimienta

DECORACIÓN

Coco rallado y pimienta de Espelette

Mezcle los langostinos con las verduras. Póngalo en el aparato para preparar sopa. Añada la leche de coco y el agua. Aliñe con sal y pimienta. Cierre y seleccione el programa « soup with pieces ».

Reparta la sopa en los cuencos y decore con coco rallado y un poco de pimienta de Espelette.

Esta sopa de carácter exótico puede tenerlo todavía más añadiendo curry y/o cilantro fresco. También puede acompañarla (después de la cocción) con tallarines de arroz chinos cocidos o con pasta japonesa udon.



Chorba marroquí

- **2 tomates medianos pelados, sin semillas y cortados en dados**
 - 150 g de calabacín cortado en dados
 - 150 g de zanahoria cortada en dados
 - 60 g de cebolla picada
- 150 g de patatas cortadas en dados
 - 150 g de garbanzos cocidos
 - 50 g de bulgur (trigo partido)
 - 50 cl de agua
 - 1 porción grande (20 gr) tomate concentrado
 - Sal y pimienta

DECORACIÓN

1 cucharada sopera de menta picada

1 cucharada sopera de cilantro fresco picado

Prepare y mezcle las verduras con el bulgur. Viértalo en el aparato para preparar sopa. Aliñe con sal y pimienta. Añada el agua y el tomate concentrado. Cierre. Seleccione el programa « soup with pieces ».

Tras la cocción, añada las hierbas y degústelo bien caliente.

Para transformar esta sopa vigorizante en una sopa ligera más estival, olvide los garbanzos, las patatas y el bulgur para sustituirlos por un complemento de tomate, zanahorias y calabacín.





Crema «helada» de guisantes

- 300 g de guisantes
- 60 g de cebolla dulce picadita
 - 300 g de pepino cortado en cubos
 - 30 cl de agua
- 20 cl de crema de soja
- 20 hojas de menta fresca
 - 1/2 limón
- 1 cucharadita rasa de azúcar
 - Sal y pimienta

Ponga los guisantes, la cebolla, el pepino, el agua y la crema de soja en el aparato para preparar sopa. Sazone. Seleccione el programa «creamed soup».

Déjelo en el frigorífico durante 4 horas para que la crema esté bien fría.

Abra el aparato. Añada el azúcar, las hojas de menta y el zumo de medio limón. Seleccione el programa «blend».

Sírvalo bien frío.

Si desea una sopa algo más fuerte, puede añadir 1 cucharadita de pasta de wasabi, pasta de rábano o mostaza. También puede añadir 50 g de pasta para sopa o garbanzos para enriquecer esta sopa.



Gazpacho tradicional

- 300 g de pepino cortado en cubos
- 250 g de tomates pelados, sin semillas y cortados en cuartos
- 150 g de pimiento pelado, sin semillas y cortado en cubos
- 60 g de cebolla blanca picada
 - 55 cl de agua
- 1 cucharada sopera de Ketchup
- 1 diente de ajo pelado y picado
 - 1 cucharada sopera de salsa Worcestershire
 - 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
 - 20 hojas de albahaca
- de 5 a 10 gotas de Tabasco®
 - 3 biscotes

Reserva algo de pepino y pimiento y pícalos bien para decorar los platos. Reserva también unas hojas de albahaca.

Tritura los biscotes. Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Deje reposar 30 minutos. Seleccione el programa «blend».

Deje el gazpacho en un lugar fresco durante unas horas para servirlo bien frío.

Reparta el gazpacho en los platos. Decora con las hortalizas reservadas, unas gotas de aceite de oliva y albahaca picada.





Gazpacho verde

- 400 g de pepino cortado en cubos
 - 150 g de pimiento verde pelado y cortado en cubos
- 200 g de manzana verde Granny pelada y cortada en cubos
 - 30 g de cebolla dulce picada
 - 20 hojas de albahaca lavadas
 - 250 g de yogur
- 1 cucharada soperas de miel líquida
 - 25 cl de agua
 - El zumo de 1 limón verde

DECORACIÓN

Unas hojas de albahaca picadas
Unas gotas de aceite de oliva
Algunas aceitunas verdes de buena calidad

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « blend ».

Decore con albahaca, aceite de oliva, aceitunas verdes y sírvalo bien frío.

Si le gustan los platos fuertes, no dude en añadir un poco de jengibre picadito o de Tabasco® - verde para mantener la monocromía.



Crema blanca

- 40 g de puré de almendra
 - 400 g de tупinambo cortado en cubos
- 1 diente de ajo rosa pelado
- 1 puerro troceado (unos 100 g)
 - 3 rebanadas de pan de miga blanca (sin la corteza) cortadas en dados
 - 1 cucharada generosa de aceite de oliva
 - 70 cl de agua
 - Vinagre de sidra
 - Sal y pimienta

DECORACIÓN

Almendras fileteadas tostadas
Varias uvas redondas

Ponga todos los ingredientes (salvo el vinagre y las almendras fileteadas) en el aparato para preparar sopa. Seleccione el programa « creamed soup ». Al finalizar la cocción, reserve la crema en un lugar fresco hasta que esté bien fría.

Sazone la crema con vinagre de sidra. Seleccione el programa « blend ».

Sirva decorado con almendras fileteadas y algunas pasas.

Esta crema directamente inspirada en el ajo blanco español puede prepararse con apio nabo en vez de tупinambo. El puré de almendra se encuentra fácilmente en tiendas bio. En caso contrario, puede prepararlo en casa o sustituirlo por una nata espesa o mascarpone.





Compota de manzanas a la canela

- 700 g de manzanas Gala o Golden en cubos
- 1 cucharadas soperas de azúcar avainillado
- 1 cucharadita generosa de canela en polvo
 - 10 cl de agua

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ».

Repártala en 4 bonitos vasitos y consérvela en un lugar fresco antes de consumirla.

La compota de manzana puede degustarse sola pero también puede utilizarse para rellenar pasteles de manzana o una tarta de manzana casera. Algo más sencillo, puede aromatizar un yogur para conseguir un postre completo con lácteo y fruta.



Compota de manzana y ciruela

- 600 g de manzanas Gala o Golden en cubos
 - 100 g de ciruela sin hueso (unas 12)
- 1/2 limón (solo el zumo)
 - 10 cl de agua

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ». Para conseguir una textura más fina, utilice el programa « **blend** ».

Repártala en 4 bonitos vasitos y consérvela en un lugar fresco antes de consumirla.






Compota de castañas a la vainilla

- 250 g de castañas cocidas
- 300 g de manzanas cortadas en cubos
 - 60 g de azúcar
- 1 rama de vainilla
 - 15 cl de agua

Abra la rama de vainilla en dos a lo largo y rasque los granos.

Ponga estos granos y todos los restantes ingredientes en el aparato para preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ».

Reserve la compota en un lugar fresco y consúmlala tibia, con queso fresco o un yogur natural.


 No dude en utilizar esta compota de castaña para preparar su postre Mont-Blanc, acompañada de merengue y crema batida avainillada y ligeramente azucarada.



Compota de peras y plátano

- 400 g de peras cortadas en cubos
 - 300 g de plátanos cortados en trozos
- 2 cucharadas soperas de miel
 - 1/2 limón (solo el zumo)
 - 8 cl de agua

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ». Repártala en bonitos vasitos y consérvela en un lugar fresco unas horas antes de consumirla.

 Para que su receta quede realmente deliciosa, puede sustituir la miel por crema de chocolate para o añadir cacao en polvo.





Batido de plátano y helado de vainilla

- 4 plátanos troceados
- 200/210 g de helado de vainilla (unas 5 bolas)
- 25 cl de leche entera

DECORACIÓN

Bombones de plátano

Ponga los plátanos y helados en el aparato para preparar sopas. Vierte leche por encima. Cierre y seleccione el programa « blend ».

Sirva, decore con los bombones de plátano y saboree su frescor de inmediato.

Varíe las frutas y los helados para crear sus propios batidos. Mango, pera, melocotón, albaricoque son ideales, igual que los helados de caramelo o canela.



Lassi indio a la menta

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « blend ».

Repártalo en vasitos y saboréelo bien frío, de inmediato.

El lassi puede prepararse con yogur de leche de soja y leche de soja en caso de ser alérgico a la lactosa.

- 400 g de mango (1 mango aproximadamente)
- 400 g de yogur natural
- 10 hojas de menta
 - 10 cl de leche
 - 2 cucharadas soperas de miel líquida
 - 4 hielos



Batido de fresas y canela

- 4 yogures de soja
- 350 g de fresas cortadas en 2 o 4
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita rasa de canela en polvo

Ponga todos los ingredientes en el aparato de preparar sopa. Seleccione el programa « blend ». Sirva sin esperar.

Si los yogures y las fresas no están bien fríos, entonces puede añadir 4 cubitos de hielo para refrescar el batido. La canela le da un toque de postre goloso, pero puede prescindir de ella o sustituirla por un poco de azúcar avainillado o jengibre.



Fondant de chocolate

- 200 g de chocolate para repostería con un 55 % de cacao
- 200 g de mantequilla
 - 4 huevos
 - 150 g de azúcar
 - 80 g de harina
 - Mantequilla y azúcar moreno para cubrir el molde

Cubra el molde con mantequilla y azúcar moreno. Precaliente el horno a 200° C.

Funda la mantequilla y el chocolate juntos (en el microondas o a baño María).

Ponga la mezcla chocolate-mantequilla y luego los restantes ingredientes en el orden indicado, en el aparato para preparar sopas. Seleccione el programa « **blend** ».

Al finalizar el programa, vierta el preparado en el molde. Hornéelo durante 20 minutos.

Puede acentuar el sabor de este fondant a su gusto con un toque especiado, añadiéndole una cucharadita de canela o jengibre en polvo.



Clafoutis de coco y cerezas



Ponga, en el orden indicado, los huevos, la leche de coco, la harina y el azúcar en el aparato para preparar sopa. Seleccione el programa « **blend** ». Precaliente el horno a 180° C.

Cubra el molde con mantequilla y azúcar. Reparta las cerezas en el molde. Vierta encima el preparado. Espolvoree el coco rallado. Hornéelo de 40 a 50 minutos.

Sírvalo bien frío.

Utilizando leche únicamente (y un poco de ron), y sustituyendo las cerezas por ciruelas, puede realizar el far bretón. Las pepitas de chocolate son también una deliciosa variante.

- 4 huevos
- 40 cl de leche de coco
- 65 g de harina
- 60 g de azúcar
- 1 sobrecito de azúcar avainillado
- 15 g de coco rallado
- 250 g de cerezas sin hueso
- Mantequilla y azúcar para cubrir el molde

Coulis de ruibarbo a la frambuesa

- Para 80 cl de jugo
- 500 g de ruibarbo laminado y desmenuzado en trozos
 - 60 g de azúcar
 - 7 cl de agua
 - 125 g de frambuesa

Ponga el ruibarbo, el azúcar y el agua en el aparato para preparar sopa. Seleccione el programa « **compote** ».

Al finalizar la cocción, reserve el coulis en un lugar frío.

Cuando el coulis está bien frío, añada las frambuesas. Seleccione el programa « **blend** ».

Puede sustituir las frambuesas por cualquier otro fruto rojo de su gusto.



Sopas cremosas p56-58

- Sopa de curgetes com queijo cremoso
- Creme de beterraba com queijo A vaca que ri®
- Aveludado de favas e feijão branco
- Aveludado de abóbora manteiga com laranja
- Aveludado de tomate com manjeriço
- Creme de aipo-rábano com cominhos
- Aveludado de alho francês com roquefort
- Aveludado de cenouras e tártaro de vieiras

Sopas com pedaços p59-61

- Sopa de aves
- Sopa de 4 legumes
- Sopa de alho francês e batata
- Sopa de legumes mediterrânicos
- Sopa de batata doce e lentilhas laranja
- Sopa verde
- Sopa de camarão, milho e leite de coco
- Chorba marroquina

Sopas frias de verão p62-63

- Creme «glacé» de ervilhas
- Gaspacho tradicional
- Gaspacho verde
- Aveludado branco

Compotas p64-65

- Compota de maçã com canela
- Compota de maçã e ameixas
- Compota de castanhas com baunilha
- Compota de peras e bananas

Smoothies p66

- Smoothie de banana e gelado de baunilha
- Lassi indiano com hortelã
- Smoothie de morangos com canela

Sobremesas p67

- Fondant de chocolate
- Clafoutis de coco e cerejas
- Coulis de ruibarbo com framboesa

cs → colher de sopa
cc → colher de café

PROGRAMAS AUTOMÁTICOS

A Easy soup possui 4 programas culinários automáticos :

- **Sopa cremosas**
 - **Sopa com pedaços:** minestrone, borsch (beteraba), chorba (legumes e carne)...
 - **Compota**
 - **Trituração:** para todas as preparações trituradas frias
- Para selecionar um programa, prima a tecla do programa pretendido e, em seguida, a tecla **start**.

PREPARAÇÃO DOS INGREDIENTES

Para um resultado ótimo, opte sempre por produtos de qualidade. Se utilizar ingredientes ultracongelados, será necessário descongelá-los previamente. Tenha o cuidado de cortar todos os ingredientes em cubos pequenos de 1 a 2 cm para facilitar a cozedura e a trituração. Coloque primeiro os legumes no aparelho, depois a carne, o peixe ou as massas e, por fim, deite os líquidos. Misture todos os ingredientes antes de colocar a tampa.



As receitas foram elaboradas para 4 pessoas. Para um resultado perfeito, é aconselhável respeitar as quantidades sugeridas. Pode ajustar a consistência da sua sopa, acrescentado mais ou menos líquido. No entanto, não ultrapasse os limites «**min**» e «**max**» indicados na taça.

CONSELHOS PRÁTICOS

Duas funções suplementares facilitarão a utilização do seu aparelho Easy soup.

- **Função manter quente:** após o programa de cozedura, a Easy soup passará automaticamente para a função manter quente durante 40 minutos, a fim de manter os seus preparados quentes.
- **Easy cleaning:** para facilitar a limpeza do aparelho, a utilizar de preferência logo após o final das suas preparações.



- 600 g de curgetes cortadas em cubos
- 60 g de cebola picada
- 2 cs de estragão picado
- 100 g de queijo cremoso (tipo philadelphia®)
 - 40 cl de água
 - Sal, pimenta moída na altura

DECORAÇÃO

Um pouco de malagueta

Sopa de curgetes com queijo cremoso

No aparelho, coloque a cebola, o queijo cremoso e as curgetes, 1 cs de estragão e a água. Tempere com sal. Feche o aparelho e selecione o programa « creamed soup ».

No final da preparação, deite a sopa nos pratos. Decore com pimenta moída na altura, malagueta e o restante estragão.

Varie os sabores. Utilize outras ervas e outros tipos de queijo na guarnição. O aneto ou o manjeriço, bem como o tradicional queijo A vacaqueri® ou o cremoso mascarpone serão igualmente adequados para obter uma sopa saborosa e aveludada.



Creme de beterraba com queijo A vaca que ri®

Coloque os legumes e o caldo de carne no aparelho. Acrescente os triângulos de queijo. Tempere com sal e pimenta. Selecione o programa « creamed soup ».

Sirva esta sopa de uma bela cor vermelho-granada decorada com salsa e algumas gotas de vinagre balsâmico.

A beterraba é um legume cujo sabor casa bem com numerosos outros ingredientes. Pode, por isso, decorá-la como preferir com tiras de toucinho frito para a enriquecer, ou até com cubos de foie gras para refeições de festa.

- 450 g de beterraba cozida, cortada em cubos
- 300 g de tomate pelado e cortado em cubos
- 60 g de cebola picada
 - 1 dente de alho
- 45 cl de caldo de carne
- 4 triângulos de queijo A vaca que ri®
 - Sal, pimenta

DECORAÇÃO

Salsa
Vinagre balsâmico



- 400 g de favas descascadas
- 400 g de feijão branco cozido
 - 75 g de cebola descascada e picada
 - 50 cl de água
- 35 g de pasta de rabanete
 - Sal, pimenta
 - 4 cs de natas

DECORAÇÃO

100/120 g de truta fumada desfiada

Aveludado de favas e feijão branco

No aparelho, coloque as favas, o feijão branco, a cebola e a água. Acrescente a pasta de rabanete e tempere. Selecione o programa « creamed soup ».

No final do programa, distribua o aveludado pelos pratos. Disponha por cima uma cs de natas e a truta desfiada.

Pode confeccionar esta receita com favas frescas ou ultracongeladas. No segundo caso, é necessário descongelar as favas antes de preparar o aveludado.





Aveludado de abóbora manteiga com laranja

- 700 g de abóbora manteiga cortada em cubos
- 60 g de cebola picada
- 100 g de batata cortada em cubos
- 15 cl de sumo de laranja
- 30 cl de água
- 1 cc rasa de caril
- 1 cc de açúcar
- Sal

DECORAÇÃO

Raspa de laranja e sementes de cominho

No aparelho, coloque todos os ingredientes (exceto os destinados à decoração). Selecione o programa « **creamed soup** ».
No final do programa, distribua a sopa por pratos fundos ou taças. Decore com raspa de laranja e sementes de cominho.

No outono, todos os tipos de abóbora são bons para cozinhar. Neste caso, optámos pela abóbora manteiga, devido ao seu sabor adocicado e ligeiramente aveludado, mas pode substituí-la por abóbora-menina.



Aveludado de tomate com manjeriço

Dilua o amido de milho num pouco de líquido.
No aparelho, coloque o tomate, a cebola, o alho, a manteiga, o preparado de amido de milho, o queijo mascarpone e o caldo de legumes. Tempere ligeiramente com sal (o caldo é um pouco salgado) e pimenta. Selecione o programa « **creamed soup** ».
Sirva a sopa decorada com os pinhões picados, o manjeriço e o parmesão.

Este aveludado suave pode ser consumido quente ou frio.

- 700 g de tomates pelados, cortados em quartos e limpos de sementes
- 60 g de cebola picada
- 1 dente de alho descascado
- 1 noz de manteiga
- 1 cs rasa de amido de milho
- 2 cs de queijo mascarpone
- 50 cl de caldo de legumes
- 10 folhas de manjeriço picadas
- 2 cs de pinhões tostados e picados
- 2 cs de parmesão ralado
- Sal, pimenta

Creme de aipo-rábano com cominhos

- 400 g de aipo cortado em cubos
- 60 g de cebola picada
- 60 g de talo de aipo cortado às rodelas
- 160/180 g de maçã cortada em cubos
- 50 cl de água
- 100 g de queijo mascarpone (2 cs bem cheias)
- Sal, pimenta
- 1 cc de cominhos em pó

DECORAÇÃO

Sementes de cominho, flor de tomilho fresco

No aparelho, coloque o aipo, a cebola, a maçã, a água, o sal e os cominhos. Selecione o programa « **creamed soup** ».
No final da cozedura, abra o aparelho. Junte o queijo mascarpone. Selecione o programa « **blend** ».

Distribua por pratos fundos ou taças. Decore com sementes de cominho, flor de tomilho e pimenta.

O cominho é uma especiaria típica da gastronomia oriental. Pode ser substituído por caril ou até por um pouco de baunilha que dará a este creme um pretenso ar de sobremesa.





Aveludado de alho francês com roquefort

- 400 g de alho francês às rodelas (só a parte branca)
 - 60 g de cebola branca picada
 - 100 g de batata cortada em cubos
- 15 g de fécula de batata
- 60 cl de caldo de galinha
 - 60 g de roquefort
 - Sal

DECORAÇÃO

Alguns miolos de noz

Óleo de noz

Mistura de 5 grãos de pimenta, moída na altura

Dissolva a fécula num pouco de caldo frio.

No aparelho, coloque os legumes, a fécula, o caldo e o roquefort. Tempere com sal. Selecione o programa « **creamed soup** ».

Distribua o aveludado por pratos fundos. Polvilhe com nozes picadas e regue com algumas gotas de óleo de noz. Polvilhe com a pimenta moída na altura.

Este aveludado também pode ser um delicioso molho para acompanhar um naco de carne.



Aveludado de cenouras e tártaro de vieiras

- 550 g de cenouras às rodelas
 - 60 g de chalotas picadas
 - 4 g de gengibre picado
 - 50 cl de água
 - 15 g de amido de milho
 - 30 g de manteiga
- 160/180 g de miolo de vieiras
- 1/2 laranja (raspa e sumo)
 - 1 cc de vinagre de arroz
 - 1 cs de óleo de sésamo
 - Sal

DECORAÇÃO

Sementes de sésamo, cebolinho

Dilua o amido de milho em 3 cs de líquido.

No aparelho, coloque as chalotas, as cenouras, o gengibre, o preparado de amido de milho, a água, a manteiga e um pouco de sal. Selecione o programa « **creamed soup** ».

Entretanto, corte as vieiras em pequenos cubos.

Tempere com o sumo e a raspa de meia laranja, óleo de sésamo, vinagre de arroz e sal.

Disponha o tártaro no centro de pratos fundos.

No final do programa, deite a sopa perfumada sobre o tártaro. Decore com sementes de sésamo e um pouco de cebolinho.

Não só irá saborear os aromas intensos da sopa e do tártaro, como também descobrirá um contraste interessante entre a sopa bem quente e o tártaro fresco.





Sopa de aves

- 200 g de cenouras às rodelas
 - 200 g de couve-flor
 - 60 g de cebola finamente picada
- 200 g de peito de ave cortado em cubos de 2 cm
- 60 cl de caldo de aves
 - 1 ramo de cheiros
 - Sal, pimenta

DECORAÇÃO

- 1 cs de salsa picada
- 1 cs de mostarda à antiga
- 2 cs de natas espessas



Pode dar um toque oriental a esta sopa, perfumando-a com molho de soja e vinagre de arroz e decorando-a com coentros picados.

Misture os legumes e a carne de ave. Deite no aparelho. Acrescente o caldo e o ramo de cheiros. Tempere com sal e pimenta. Feche o aparelho e seleccione o programa « soup with pieces ».

Entretanto, misture as natas com a mostarda.

No fim da cozedura, retire o ramo de cheiros. Sirva a sopa bem quente acompanhada com o molho e a salsa.



Sopa de 4 legumes

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Seleccione o programa « soup with pieces ».

Sirva a sopa acompanhada de um pouco de queijo ralado e alguns croutons dourados em manteiga.



Se desejar uma sopa mais nutritiva que constitua o prato único do jantar, substitua 100 g de cenouras e 100 g de alho francês por 250 g de batatas em cubos.

- 150 g de alho francês às rodelas
- 150 g de cenouras cortadas em cubos
 - 150 g de nabo cortado em cubos
 - 100 g de cebola às rodelas
 - 1 dente de alho descascado
- 1 ramo de aipo cortado às rodelas
 - 70 cl de água
 - Sal, pimenta

DECORAÇÃO

Um pouco de queijo emmental ou Comté ralado, croutons.



Sopa de alho francês e batata

- 300 g de alho francês às rodelas
- 200 g de batatas cortadas em cubos
- 75 g de cebola picada
 - 1 dente de alho finamente picado
- 1 cubo de caldo de carne
 - 63 cl de água
- 1 noz de manteiga

DECORAÇÃO

- 2 cs de salsa picada



Esta sopa pode também ser confeccionada no programa « creamed soup ». Acrescentando um pouco de natas espessas obterá a famosa “vichyssoise”, receita tradicional da gastronomia francesa.

No aparelho, coloque todos os ingredientes exceto a salsa. Seleccione o programa « soup with pieces ».

No final da cozedura, acrescente a salsa e sirva.



- 60 g de cebola doce picada
- 100 g de curgetes cortadas em cubos
 - 100 g de pimento amarelo cortado em cubos
- 100 g de beringelas cortadas em cubos
 - 100 g de grão de bico
 - 100 g de massa miúda
- 30 g de pesto vermelho de tomate (1 cs bem cheia)

- 85 cl de água
- Sal, pimenta

DECORAÇÃO

Parmesão ralado, fatia de pão torrado e aïoli (molho tradicional da Provença preparado à base de alho, azeite, sumo de limão e gema de ovo)

Sopa de legumes mediterrânicos

Dissolva o pesto vermelho na água.

Coloque no aparelho a cebola, a curgete e o pimento. Junte o grão de bico, a beringela e a massinha.

Junte a mistura de tomate e água. Tempere. Selecione o programa « soup with pieces ».

Sirva com o parmesão ralado, o pão tostado e o aïoli.

Esta receita de sopa é fácil de adaptar ao seu gosto ou aos ingredientes que tenha no frigorífico ou na despensa. Basta substituir um ou dois legumes pelo mesmo peso daqueles de que disponha e colocar arroz em vez de massa.



Sopa de batata doce e lentilhas laranja

No aparelho, coloque todos os ingredientes (exceto os coentros). Selecione o programa « soup with pieces ».

Decore com os coentros e sirva.

Se servir esta sopa a crianças, esqueça os coentros e decore com um sorriso desenhado com ketchup.

- 300 g de batata doce cortada em cubos de 2 cm
- 60 g de cebola doce picada
- 100 g de lentilhas laranja
- 150 g de batata cortada em cubos de 2 cm
 - 60 cl de água
 - Sal, pimenta

DECORAÇÃO

2 cs de coentros picados

Sopa verde

No aparelho, coloque a cebola, os rebentos de espinafres, as ervilhas e, por fim, os brócolos. Tempere com sal e pimenta. Acrescente a pasta de wasabi e a água. Selecione o programa « soup with pieces ».

Distribua a sopa por taças e decore com algumas ervilhas misturadas com wasabi, umas esmagadas outras inteiras.

Para uma sopa com um sabor um pouco mais intenso, acrescentar 1 cc de pasta de wasabi, rábano ou mostarda. Pode igualmente acrescentar 50 g de massinha ou grão para enriquecer esta sopa.

- 100 g de rebentos de espinafres
 - 100 g de brócolos
 - 150 g de ervilhas
 - 60 g de cebola às rodelas
 - 80 cl de água
 - Sal, pimenta
- FACULTATIVO:**
1 cc de pasta de wasabi





Sopa de camarão, milho e leite de coco

- 400 g de camarões grandes crus, descascados (16 unidades)
- 100 g de milho de lata escorrido
- 40 g de aipo cortado às rodelas
 - 100 g de cenouras às rodelas
 - 60 g de cebola branca picada
 - 200 g de leite de coco
 - 40 cl de água
 - Sal, pimenta

DECORAÇÃO

Coco ralado e malagueta

Misture os camarões com os legumes. Coloque no aparelho. Acrescente o leite de coco e a água. Tempere com sal e pimenta. Feche e seleccione o programa « soup with pieces ».

Distribua a sopa por taças e decore com coco ralado e um pouco de malagueta.

Esta sopa poderá adquirir um sabor ainda mais exótico juntando-lhe caril e/ou coentros frescos. Poderá igualmente guarnecê-la (após a cozedura) com massa de arroz chinesa cozida ou massa japonesa udon.



Chorba marroquina

- 2 tomates médios pelados, sem sementes e cortados em cubos
- 150 g de curgetes cortadas em cubos
- 150 g de cenouras cortadas em cubos
 - 60 g de cebola picada
- 150 g de batata cortada em cubos
 - 150 g de grão cozido
 - 50 g de bulgur (triguilho)
 - 50 cl de água
 - 1 colherada (20 gr) de concentrado de tomate
 - Sal, pimenta

DECORAÇÃO

1 cs de hortelã picada

1 cs de coentros frescos picados

Prepare e misture os legumes com o bulgur. Deite no aparelho. Tempere com sal e pimenta. Acrescente a água e o concentrado de tomate. Feche. Seleccione o programa « soup with pieces ».

Após a cozedura, acrescente as ervas e saboreie bem quente.

Para transformar esta sopa revigorante numa sopa leve mais estival, elimine o grão, as batatas e o bulgur, substituindo-os por tomate, cenoura e curgete.





Creme «glacé» de ervilhas

- 300 g de ervilhas
- 60 g de cebola doce finamente picada
 - 300 g de pepino cortado em cubos
 - 30 cl de água
- 20 cl de natas de soja
- 20 folhas de hortelã fresca
 - 1/2 limão
- 1 cc de açúcar
- Sal, pimenta

No aparelho, coloque as ervilhas, o pepino, a água e as natas de soja. Tempere. Selecione o programa « creamed soup ».

Coloque no frigorífico durante 4 horas para que o creme fique bem frio.

Abra o aparelho. Acrescente o açúcar, as folhas de hortelã e o sumo de meio limão. Selecione o programa « blend ».

Sirva bem gelado.

Para uma sopa com um sabor um pouco mais intenso, acrescentar 1 cc de pasta de wasabi, rábano ou mostarda à antiga. Pode igualmente acrescentar 50 g de massinha ou grão para enriquecer esta sopa.



Gaspacho tradicional

- 300 g de pepino cortado em cubos
- 250 g de tomate pelado, sem sementes e cortado em quartos
- 150 g de pimento pelado, sem sementes e cortado em cubos
- 60 g de cebola branca picada
 - 55 cl de água
 - 1 cs de Ketchup
 - 1 dente de alho picado
- 1 cs de molho Worcestershire
 - 2 cs de azeite
- 20 folhas de manjeriço
- 5 a 10 gotas de Tabasco®
 - 3 tostas

Reserve um pouco de pepino e de pimento e corte-os finamente para decorar os pratos. Reserve igualmente algumas folhas de manjeriço.

Triture as tostas. Coloque todos os ingredientes no aparelho. Deixe repousar durante 30 minutos. Selecione o programa « blend ».

Guarde o gaspacho no frigorífico durante algumas horas para o servir bem gelado.

Distribua o gaspacho pelos pratos. Decore com os legumes reservados, algumas gotas de azeite e manjeriço picado.





Gaspacho verde

- 400 g de pepino cortado em cubos
- 150 g de pimento verde pelado e cortado em cubos
- 200 g de maçã verde descascada e cortada em cubos
- 30 g de cebola doce picada
 - 20 folhas de manjeriço lavadas
- 250 g de iogurte
- 1 cs de mel líquido
 - 25 cl de água
- Sumo de 1 lima

DECORAÇÃO

Algumas folhas de manjeriço picadas

Algumas gotas de azeite

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **blend** ».

Decore com manjeriço, azeite e azeitonas verdes e sirva bem frio.

Se gosta de receitas com um sabor mais intenso, não hesite em acrescentar um pouco de gengibre ralado ou Tabasco® - verde para manter o carácter monocromático.



Aveludado branco

- 40 g de pasta de amêndoa
 - 400 g de tupinambo cortado em cubos
- 1 dente de alho roxo descascado
- 1 alho francês às rodelas, só a parte branca (cerca de 100 g)
- 3 fatias de pão de forma branco (sem a côdea) cortado em cubos
 - 1 cs generosa de azeite
 - 70 cl de água
 - Vinagre de cidra
 - Sal, pimenta

DECORAÇÃO

Amêndoas laminadas, tostadas

Algumas passas de uvas brancas

No aparelho, coloque todos os ingredientes (exceto o vinagre e as amêndoas laminadas). Selecione o programa « **creamed soup** ». No final da cozedura, colocar o aveludado no frigorífico até ficar bem gelado.

Temperar o aveludado com vinagre de cidra. Selecione o programa « **blend** »

Sirva decorado com as amêndoas laminadas e algumas passas.

Este aveludado diretamente inspirado no “ajo blanco” espanhol pode ser preparado com aipo-rábano em vez do tupinambo.

A pasta de amêndoa encontra-se facilmente nas lojas de produtos biológicos. Caso não encontre, poderá confecioná-la em casa ou substituir por natas espessas ou mascarpone.






Compota de maçã com canela

- 700 g de maçã Gala ou Golden cortada em cubos
- 1 cs de açúcar baunilhado
 - 1 cc generosa de canela em pó
 - 10 cl de água

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **compote** ».

Distribua por 4 taças bonitas e guarde no frigorífico até ao momento de consumir.

 A compota de maçã pode ser saboreada simples ou utilizada para rechear folhados de maçã ou guarnecer uma tarte caseira. Mais simplesmente, permitirá perfumar um iogurte e obter assim uma sobremesa completa composta de um lacticínio e fruta.



Compota de maçã e ameixas

- 600 g de maçã Gala ou Golden cortada em cubos
 - 100 g de ameixas descaroçadas (cerca de 12)
 - 1/2 limão (só o sumo)
 - 10 cl de água

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **compote** ». Para uma textura mais fina, selecione o programa « **blend** ».

Distribua por 4 taças e guarde no frigorífico até ao momento de consumir.





Compota de castanhas com baunilha

- **250 g de castanhas cozidas**
 - **300 g de maçãs cortadas em cubos**
 - **60 g de açúcar**
- **1 vagem de baunilha**
 - **15 cl de água**

Abra a vagem de baunilha ao meio no sentido do comprimento e raspe as sementes.

Coloque as sementes e todos os outros ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **compote** ».

Reserve a compota no frio e consuma-a morna com queijo fresco ou um iogurte natural.

☺ Não hesite em utilizar esta compota de castanhas para confeccionar a sua sobremesa Mont-Blanc, juntando-lhe merengues e natas batidas com baunilha e um pouco de açúcar.



Compota de peras e bananas

- **400 g de peras cortas em cubos**
 - **300 g de bananas cortadas em pedaços**
- **2 cs generosas de mel**
- **1/2 limão (só o sumo)**
 - **8 cl de água**

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Selecione o programa « **compote** ». Distribua por taças e guarde no frigorífico durante algumas horas antes de consumir.

☺ Para uma receita verdadeiramente gulosa, pode substituir o mel por creme de chocolate para barrar ou ainda acrescentar cacau em pó.





Smoothie de banana e gelado de baunilha

- 4 bananas cortadas em pedaços
- 200/210 g de gelado de baunilha (aprox. 5 bolas)
- 25 cl de leite gordo

DECORAÇÃO

Alguns bombons de banana

Coloque o gelado e as bananas no aparelho. Deite por cima o leite. Feche e seleccione o programa « **blend** ».

Sirva, decore com bombons de banana e saboreie a sua frescura sem demora.

☺ Crie os seus próprios smoothies variando a fruta e os gelados. A manga, a pera, o pêssego, o alperce prestar-se-ão deliciosamente para este fim, o mesmo se podendo dizer dos gelados de caramelo ou de canela.



Lassi indiano com hortelã

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Seleccione o programa « **blend** ».

Distribua pelos copos e saboreie bem fresco, sem demora.

☺ Em caso de intolerância à lactose, o lassi pode ser confeccionado com iogurte de soja e leite de soja.

- 400 g de manga (aprox. 1 manga)
- 400 g de iogurte natural
 - 10 folhas de hortelã
 - 10 cl de leite
- 2 cs de mel líquido
- 4 cubos de gelo



Smoothie de morangos com canela

- 4 iogurtes de soja
- 350 g de morangos cortados ao meio ou em quartos
 - 2 cs de açúcar
- 1 cc rasa de canela em pó

Coloque todos os ingredientes no aparelho. Seleccione o programa « **blend** ». Servir sem esperar.

☺ Se os iogurtes e os morangos não estiverem bem frios, poderá juntar 4 cubos de gelo para refrescar o smoothie. A canela transmite a sensação de um bolo muito guloso mas pode não a utilizar ou substituí-la por um pouco de açúcar baunilhado ou gengibre.



Fondant de chocolate

- 200 g de chocolate de culinária com 55% de cacau
- 200 g de manteiga
 - 4 ovos
 - 150 g de açúcar
 - 80 g de farinha
- Manteiga e açúcar mascavado para untar a forma

Unte a forma com manteiga e polvilhe com açúcar mascavado. Pré-aqueça o forno a 200°C.

Derreta a manteiga e o chocolate juntos (no microondas ou em banho-maria).

Coloque no aparelho a mistura de chocolate e manteiga e, em seguida, os restantes ingredientes pela ordem indicada. Selecione o programa « **blend** ».

No final do programa, deite o preparado na forma. Leve ao forno durante 20 minutos.

☺ Pode intensificar o sabor deste fondant com uma nota de especiarias, acrescentando uma cc de canela em pó ou de gengibre em pó.



Clafoutis de coco e cerejas



No aparelho, coloque os ovos, o leite de coco, a farinha e os açúcares pela ordem indicada. Selecione o programa « **blend** ». Pré-aqueça o forno a 180°C.

Unte a forma (com a manteiga e o açúcar). Distribua as cerejas pela forma. Deite por cima o preparado. Polvilhe com coco ralado. Leve ao forno durante 45 a 50 minutos.

Sirva bem frio.

☺ Utilizando apenas leite (e um pouco de rum) e substituindo as cerejas por ameixas, poderá confeccionar o far breton (especialidade da gastronomia francesa). As pepitas de chocolate serão igualmente uma deliciosa variante.

- 4 ovos
- 40 cl de leite de coco
 - 65 g de farinha
 - 60 g de açúcar
 - 1 saqueta de açúcar baunilhado
- 15 g de coco ralado
- 250 g de cerejas com caroço
- Manteiga e açúcar para untar a forma

Coulis de ruibarbo com framboesa

Para 80 cl de calda

- 500 g de ruibarbo cortado em pedaços
 - 60 g de açúcar
 - 7 cl de água
- 125 g de framboesa

No aparelho, coloque o ruibarbo, o açúcar e a água. Selecione o programa « **compote** ».

No final da cozedura, coloque o coulis no frigorífico.

Quando o coulis estiver bem frio, acrescente as framboesas. Selecione o programa « **blend** ».

☺ Pode substituir as framboesas por qualquer outro fruto vermelho da sua preferência.



Zuppe cremose . . . p69-71

Zuppa di zucchini al formaggio fresco

Crema di barbabietole alla Mucca che ride[®]

Vellutata di fave e fagioli bianchi

Vellutata di zucca butternut all'arancio

Vellutata di pomodori al basilico

Crema di sedano rapa al cumino

Vellutata di porri al roquefort

Vellutata di carote e tartare di noci di macadamia

Zuppe con pezzi. p72-74

Zuppa fortificante di pollame

Zuppa di 4 legumi

Zuppa di porri e di patate

Zuppa ai legumi del sole

Zuppa di patate dolci e lenticchie corallo

Zuppa verde

Zuppa di gamberetti, mais e latte di cocco

Chorba marocchina

Zuppe estive fredde p75-76

Crema "ghiacciata" di piselli

Gazpacho tradizionale

Gazpacho verde

Vellutata bianca

Composte p77-78

Composta di mele alla cannella

Composta di mele e prugne

Composta di castagne alla vaniglia

Composta di pere e banane

Smoothies p79

Smoothie alla banana e gelato alla vaniglia

Lassi indiano alla menta

Smoothie fragole cannella

Dessert p80

Fondente al cioccolato

Clafoutis alla noce di cocco e ciliege

Coulis di rabarbaro e lamponi

cm → cucchiaino da minestra

cc → cucchiaino da caffè

I PROGRAMMI AUTOMATICI

Easy soup possiede 4 programmi culinari automatici:

- **Zuppe cremose**
- **Zuppe con pezzi:** minestrone, borsch, chorba...
- **Composte**
- **Frullati:** per tutti i vostri frullati freddi

Per selezionare un programma, premere il tasto del programma desiderato e poi il tasto start.

PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Per un risultato ottimale, scegliere sempre prodotti di qualità. Se si utilizzano ingredienti surgelati, bisogna scongelarli prima.

Si raccomanda di tagliare tutti gli ingredienti a cubetti di 1-2 cm, per facilitare cottura e lavorazione. Cominciare con il mettere i legumi nell'apparecchio, continuare con la carne, il pesce o la pasta e, in seguito, versare i liquidi.

Mescolare tutti gli ingredienti prima di mettere il coperchio.



Le ricette sono state elaborate per 4 persone. Per un risultato perfetto si consiglia di rispettare le quantità suggerite. Per aggiustare la consistenza della zuppa aggiungere più o meno liquido. Non superare tuttavia i limiti «mini» e «maxi» segnalati sul recipiente.

CONSIGLI PRATICI

Due funzioni supplementari faciliteranno l'uso dell'apparecchio Easy soup.

- **Mantenimento del calore:** dopo i programmi di cottura, Easy soup passerà automaticamente in modalità di mantenimento del calore per 40 minutes al fine di conservare calde le preparazioni.
- **Easy cleaning:** per facilitare la pulizia dell'apparecchio, da utilizzare preferibilmente non appena terminate le preparazioni.



Zuppa di zucchini al formaggio fresco

- 600 g di zucchini tagliati a cubetti
- 60 g di cipolle sminuzzate
 - 2 cm di dragoncello sminuzzato
- 100 g di formaggio fresco (di tipo philadelphia®)
 - 40 cl d'acqua
- Sale, pepe di mulinello

ORNAMENTO

Un po' di peperoncino di Espelette

Mettere nell'apparecchio le cipolle, il formaggio fresco e in seguito gli zucchini, 1 cm di dragoncello e l'acqua. Salare. Chiudere l'apparecchio e selezionare il programma « **creamed soup** ».

Al termine della preparazione, versare la zuppa nei piatti. Arricchire con il pepe di mulinello, il peperoncino di Espelette e il dragoncello restante.

☺ Variare i piaceri. Variare gli aromi e il formaggio di contorno. Aneto o basilico, nonché la tradizionale Vachequirit® o il molto cremoso mascarpone, sono anch'essi adatti per realizzare una ricetta gustosa e cremosa.



Crema di barbabietole alla Mucca che ride®

Mettere i legumi e il brodo di manzo nel frullatore. Aggiungere le porzioni di formaggio. Salare e pepare. Selezionare il programma « **creamed soup** ».

Servire questa zuppa dal bel colore rosso granata, arricchendola con cerfoglio e qualche goccia di aceto balsamico.

☺ La barbabietola è un legume che si unisce gustativamente con numerosi altri ingredienti. La si può dunque arricchire a volontà con pancetta in padella, e addirittura con cubetti di foie gras cotto per i pranzi di festa.

- 450 g di barbabietole cotte e tagliate a cubetti
- 300 g di pomodori pelati e tagliati a cubetti
- 60 g di cipolle sminuzzate
 - 1 spicchio d'aglio
- 45 cl di brodo di manzo
 - 4 porzioni di Mucca che ride®
 - Sale, pepe

ORNAMENTO

Cerfoglio

Aceto balsamico



Vellutata di fave e fagioli bianchi

- 400 g di fave sgranate
- 400 g di fagioli bianchi cotti
 - 75 g di cipolle pelate e sminuzzate
 - 50 cl d'acqua
- 35 g di pasta di rafano
 - Sale, pepe
- 4 cm di panna acida

ORNAMENTO

100/120 g di trota affumicata sbriciolata

Mettere le fave, i fagioli bianchi, la cipolla e l'acqua nel frullatore. Aggiungere la pasta di rafano e condire. Selezionare il programma « **creamed soup** ».

Alla fine del programma suddividere la vellutata nei piatti. Depositare sopra un cm di panna acida e poi le briciole di trota affumicata.

☺ You can make this dish with fresh or frozen broad beans. If you use frozen beans, you should defrost them before use.





- 700 g di zucca butternut tagliata a cubetti
- 60 g di cipolle sminuzate
- 100 g di patate tagliate a cubetti
- 15 cl di succo di arancia
 - 30 cl d'acqua
- 1 cc raso di curry
- 1 cc di zucchero
 - Sale

ORNAMENTO

Scorza di arancio e grani di cumino

Vellutata di zucca butternut all'arancio

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore (tranne quelli che serviranno per l'ornamento). Selezionare il programma « creamed soup ».

Alla fine del programma suddividere la zuppa nei piatti fondi o nelle scodelle. Cospargere con la scorza di arancio e i grani di cumino.

In autunno tutte le zucche sono adatte per essere cucinate. Qui abbiamo preferito la zucca butternut per il suo sapore dolce e un po' di nocciola, ma la si può sostituire con il potiron o la zucca hokkaido.



Vellutata di pomodori al basilico

Diluire la fecola in un po' di liquido.

Mettere nel frullatore i pomodori, la cipolla, l'aglio, il burro, la fecola diluita, il mascarpone e il brodo di legumi. Salare leggermente (il brodo è un po' salato) e pepare. Selezionare il programma « creamed soup ».

Servire la zuppa arricchita con pinoli tritati, basilico e parmigiano.

Questa vellutata setosa si può consumare calda o fredda.

- 700 g di pomodori pelati, tagliati a spicchi e senza semi
- 60 g di cipolle sminuzate
- 1 spicchio d'aglio pelato
 - 1 noce di burro
- 1 cm raso di fecola di mais
 - 2 cm di mascarpone
 - 50 cl di brodo vegetale
- 10 foglie di basilico sminuzate
- 2 cm di pinoli di pino abbrustoliti e tritati
- 2 cm di parmigiano grattugiato
 - Sale, pepe



Cema di sedano rapa al cumino

- 400 g di sedano rapa tagliato a cubetti
- 60 g di cipolle sminuzate
- 60 g di gambo di sedano affettato sottilmente
 - 160/180 g di mele tagliate a cubetti
 - 50 cl d'acqua
- 100 g di mascarpone (2 grandi cm)
 - Sale, pepe

- 1 cc di cumino in polvere

ORNAMENTO

Grani di cumino, fiore di timo fresco

Mettere nel frullatore il sedano rapa, la cipolla, la mela, il gambo di sedano, l'acqua, il sale e il cumino. Selezionare il programma « creamed soup ».

Al termine della cottura, aprire l'apparecchio. Aggiungere il mascarpone. Selezionare il programma « blend ».

Suddividere nei piatti fondi o nelle scodelle. Arricchire con cumino in grani, fiore di timo e pepe.

Il cumino è una spezia tipica della cucina orientale. Si può sostituire con del curry, o addirittura con un po' di vaniglia che trasformerà perciò questa crema in un finto dessert.





Vellutata di porri al roquefort

- 400 g di bianchi di porro affettati sottilmente
- 60 g di cipolle bianche sminuzzate
- 100 g di patate tagliate a cubetti
 - 15 g di fecola
- 60 cl di brodo di pollame
 - 60 g di roquefort

ORNAMENTO

Qualche gheriglio di noce

Olio di noce

Pepe alle 5 bacche, in mulino

Diluire la fecola in un po' di brodo freddo.

Mettere i legumi, la fecola, il brodo e il roquefort nel frullatore. Salare. Selezionare il programma « **creamed soup** ».

Suddividere la vellutata nei piatti fondi. Cospargere con noci tritate e qualche goccia d'olio di noce. Pepare con qualche giro di mulino di pepe.



Questa vellutata sarà anche una deliziosa salsa per accompagnare una bistecca di manzo.



Vellutata di carote e tartare di noci di macadamia

- 550 g di carote affettate sottilmente
- 60 g di scalogni affettati
 - 4 g di zenzero tritato
 - 50 cl d'acqua
- 15 g di fecola di mais
 - 30 g di burro
- 160/180 g di noci di macadamia
- 1 mezza arancia (scorza e succo)
 - 1 cc di aceto di riso
 - 1 cm di olio di sesamo

ORNAMENTO

Grani di sesamo, erba cipollina (o cipollotto o cipollina)

Diluire la fecola in 3 cm di liquido. Mettere nel frullatore gli scalogni, le carote, lo zenzero, la fecola diluita, l'acqua, il burro e un po' di sale. Selezionare il programma « **creamed soup** ».

Nel frattempo tagliare a cubetti le noci di macadamia.

Condire con il succo e la scorza della mezza arancia, l'olio di sesamo, l'aceto di riso e il sale.

Disporre con gusto la tartare nel centro dei piatti fondi.

Alla fine del programma versare la zuppa aromatizzata sulla tartare. Arricchire con grani di sesamo e un po' di erba cipollina.



Si gusteranno non solo gli aromi della zuppa e della tartare, ma si scoprirà anche un interessante contrasto tra la zuppa ben calda e la tartare fresca.





- 200 g di carote affettate sottilmente
- 200 g di piccoli fiori di cavolfiore
- 60 g di cipolle sminuzzate fini
- 200 g di filetto di pollame tagliato a cubetti di 2 cm
- 60 cl di brodo di pollame
- 1 mazzetto di erbe aromatiche

• Sale, pepe

ORNAMENTO

1 cm di prezzemolo tritato

1 cm di senape all'antica

2 cm di panna acida spessa

Zuppa fortificante di pollame

Mischiare i legumi e il pollame. Versare nel frullatore. Aggiungere il brodo e il mazzetto di erbe aromatiche. Condire con il sale e il pepe. Chiudere l'apparecchio e selezionare il programma « **soup with pieces** ».

Nel frattempo mischiare la panna acida e la mostarda. Al termine della cottura, togliere il mazzetto di erbe aromatiche. Servire la zuppa ben calda, accompagnata da salsa e prezzemolo.

Si può dare un tocco orientale a questa zuppa aromatizzandola con salsa di soia e aceto di riso e arricchendola con coriandolo tritato.



Zuppa di 4 legumi

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **soup with pieces** »

Servire accompagnata da un po' di formaggio grattugiato e da qualche crostino al burro.

Se si desidera che questa zuppa sia più nutriente e costituisca il piatto unico della cena, sostituire i 100 g di carote e i 100 g di porri con 250 g di dadini di patate.

- 150 g di porri affettati sottilmente
- 150 g di carote tagliate a cubetti
- 150 g di rape tagliate a cubetti
- 100 g di cipolle affettate sottilmente
- 1 spicchio d'aglio pelato
- 1 gambo di sedano affettato sottilmente
- 70 cl d'acqua
- Sale, pepe

ORNAMENTO

Un po' di emmental o di Comté grattugiato, dei crostini.



Zuppa di porri e di patate

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore, tranne il cerfoglio. Selezionare il programma « **soup with pieces** ».

Al termine della cottura, aggiungere il cerfoglio e servire.

Questa zuppa può anche essere realizzata con il programma "creamed soup". Aggiungendoci un po' di panna acida spessa, si otterrà la famosa vichyssoise, ricetta tradizionale della gastronomia francese.



- 300 g di porri affettati sottilmente
- 200 g di patate tagliate a dadini
- 75 g di cipolle sminuzzate
- 1 spicchio d'aglio finemente tritato
- 1 dado da brodo di manzo
- 63 cl d'acqua
- 1 noce di burro

ORNAMENTO

2 cm di cerfoglio tritato

- 60 g di cipolle dolci sminuzzate
 - 100 g di zucchini tagliati a dadini
- 100 g di peperone giallo tagliato a dadini
 - 100 g di melanzane tagliate a dadini
 - 100 g di ceci secchi
- 100 g di pasta piccola
- 30 g di pesto rosso al pomodoro (1 grande cm)
 - 85 cl d'acqua
 - Sale, pepe

ORNAMENTO

Parmigiano grattugiato, fetta di pane abbrustolito e maionese a base d'aglio

Zuppa ai legumi del sole

Diluire il pesto rosso nell'acqua.

Mettere nel frullatore la cipolla, lo zucchini e il peperone.

Aggiungerci sopra i ceci, la melanzana e la pasta piccola.

Aggiungere l'acqua di pomodoro. Condire. Selezionare il programma « soup with pieces ».

Servire con il parmigiano grattugiato, il pane abbrustolito e la maionese a base d'aglio.

Questa ricetta di zuppa è facile da adattare ai vostri gusti o agli ingredienti che si trovano nel vostro frigorifero o nella vostra dispensa. Basta sostituire, nella stessa quantità, 1 o 2 legumi con quelli disponibili, o la pasta con il riso.



Zuppa di patate dolci e lenticchie corallo

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore (tranne il coriandolo).

Selezionare il programma « soup with pieces ».

Arricchire con il coriandolo e servire.

Se questa zuppa è proposta ai bambini, omettere il coriandolo e decorare con un sorriso disegnato con il ketchup.

- 300 g di patate dolci tagliate a dadini di 2 cm
- 60 g di cipolle dolci sminuzzate
- 100 g di lenticchie corallo
- 150 g di patate tagliate a dadini di 2 cm
 - 60 cl d'acqua
 - Sale, pepe

ORNAMENTO

2 cm di coriandolo tritato



Zuppa verde

- 100 g di germogli di spinaci
- 100 g di fiori di broccoli
- 150 g di piselli sgranati
- 60 g di cipolle affettate sottilmente
 - 80 cl d'acqua
 - Sale, pepe

FACOLTATIVO:

1 cc di pasta di wasabi

Mettere nel frullatore le cipolle, i germogli di spinaci, i piselli e poi i broccoli. Salare, pepare. Aggiungere la pasta di wasabi e l'acqua. Selezionare il programma « soup with pieces ».

Suddividere la zuppa nelle scodelle e arricchire con piselli di wasabi schiacciati e interi.

Per una zuppa un po' più piccante, aggiungere 1 cc di pasta di wasabi, del rafano o della mostarda à l'ancienne. Si può arricchire questa zuppa anche aggiungendo 50 g di pasta piccola o di ceci.



Zuppa di gamberetti e latte di cocco

- 400 g di grossi gamberetti crudi, sgusciati (16 pezzi)
- 100 g di mais sgocciolato in conserva
- 40 g di gambo di sedano affettato sottilmente
- 100 g di carote affettate sottilmente
- 60 g di cipolle bianche sminuzzate
- 200 g di latte di cocco
 - 40 cl d'acqua
 - Sale, pepe

ORNAMENTO

Noce di cocco grattugiata e peperoncino di Espelette

Mischiare i gamberetti e i legumi. Mettere nel frullatore. Aggiungere il latte di cocco e l'acqua. Condire con il sale e il pepe. Chiudere l'apparecchio e selezionare il programma « soup with pieces ».

Suddividere la zuppa nelle scodelle e arricchire con noce di cocco grattugiata e con un po' di peperoncino di Espelette.

Questa zuppa dall'accento esotico può esserlo ancora di più aggiungendo del curry e/o del coriandolo fresco. Lo si può anche arricchire (dopo cottura) con pasta di riso cinese cotta o pasta giapponese udon.



Chorba marocchina

- 2 pomodori medi pelati, senza semi e tagliati a dadini
- 150 g di zucchini tagliati a dadini
- 150 g di carote tagliate a dadini
 - 60 g di cipolle sminuzzate
- 150 g di patate tagliate a dadini
 - 150 g di ceci cotti
- 50 g di bulgur (grano macinato)
 - 50 cl d'acqua
 - 1 grande noce (20 g) di concentrato di pomodoro
 - Sale, pepe

ORNAMENTO

1 cm di menta sminuzzata
1 cm di coriandolo fresco tritato

Preparare e mischiare i legumi con il bulgur. Versare nel frullatore. Condire con il sale e il pepe. Aggiungere l'acqua e il concentrato di pomodoro. Chiudere. Selezionare il programma « soup with pieces ».

Dopo la cottura aggiungere le erbe e degustare ben caldo.

Per trasformare questa zuppa rinvigorente in una zuppa leggera, più estiva, omettere i ceci, le patate e il bulgur e sostituirli aumentando la dose di pomodori, carote e zucchini.





Crema "ghiacciata" di piselli


- 300 g di piselli
- 60 g di cipolle dolci sminuzzate
- 300 g di cetrioli tagliati a cubetti
 - 30 cl d'acqua
- 20 cl di crema di soia
- 20 foglie di menta fresca
 - 1/2 limone
- 1 cc di zucchero
 - Sale, pepe

Mettere nel frullatore i piselli, la cipolla, il cetriolo, l'acqua e la crema di soia. Condire. Selezionare il programma "creamed soup".

Mettere nel frigorifero per 4 ore affinché la crema sia ben fredda.

Aprire l'apparecchio. Aggiungere lo zucchero, le foglie di menta e il succo del mezzo limone. Selezionare il programma «blend».

Servire ben ghiacciato.

 For a more spicy soup, add 1 tsp of wasabi paste, horseradish paste, or coarse grain mustard. You can also add 50g of mini pasta or chickpeas to give the soup more texture.



Gazpacho tradizionale

- 300 g di cetrioli tagliati a cubetti
- 250 g di pomodori pelati, senza semi e tagliati a cubetti
 - 150 g di peperoni pelati, senza semi e tagliati a cubetti
- 60 g di cipolle bianche sminuzzate
 - 55 cl d'acqua
- 1 cm di ketchup
- 1 spicchio d'aglio pelato, senza germe e tritato
- 1 cm di salsa worcester
 - 2 cm di olio di oliva
 - 20 foglie di basilico
- 5-10 gocce di tabasco®
 - 3 fette biscottate

Mettere da parte un po' di cetriolo e di peperone e tagliarli finemente per ornare i piatti. Mettere da parte anche qualche foglia di basilico.

Macinare le fette biscottate. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Lasciar riposare per 30 minuti. Selezionare il programma «blend».

Mettere al fresco il gazpacho per qualche ora per servirlo ben ghiacciato.

Suddividere il gazpacho nei piatti. Ornare con i legumi messi da parte, con qualche goccia d'olio e con il basilico sminuzzato.





- 400 g di cetrioli tagliati a cubetti
- 150 g di peperoni verdi pelati e tagliati a cubetti
- 200 g di mele verdi Granny sbucciate e tagliate a cubetti
 - 30 g di cipolle dolci sminuzzate
- 20 foglie di basilico lavate
 - 250 g di yogurt
 - 1 cm di miele liquido
 - 25 cl d'acqua
- 1 succo di limone verde

ORNAMENTO

Qualche foglia di basilico tagliuzzato

Qualche goccia d'olio di oliva

Qualche buona oliva verde

Gazpacho verde

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **blend** ».

Arricchire con basilico, olio di oliva e olive verdi, e servire ben freddo.

Se si preferiscono le ricette piccanti, non si esiti allora ad aggiungere un po' di zenzero appena grattugiato o del tabasco®... verde per rimanere nello spirito del monocromo.



Vellutata bianca

- 40 g di purè di mandorle
 - 400 g di topinambur tagliato a cubetti
- 1 spicchio d'aglio rosa pelato
- 1 g di bianchi di porro affettati sottilmente (circa 100 g)
- 3 fette di mollica di pane bianco (senza crosta) tagliate a cubetti
 - 1 cm pieno di olio di oliva
 - 70 cl d'acqua
 - Aceto di cidro
 - Sale, pepe

ORNAMENTO

Scaglie di mandorle abbrustolite

Qualche acino biondo

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore (tranne l'aceto e le scaglie di mandorle). Selezionare il programma « **creamed soup** ». Al termine della cottura, mettere al fresco la vellutata finché sia ben ghiacciata.

Condire la vellutata con aceto di cidro. Selezionare il programma « **blend** ».

Servire arricchendo con scaglie di mandorle e con qualche acino secco.

Questa vellutata, direttamente ispirata dall'ajo blanco spagnolo, si può preparare anche con del sedano rapa invece che con il topinambur. Il purè di mandorle è facilmente reperibile nei negozi bio. Altrimenti lo si può preparare in casa o sostituirlo con panna acida o mascarpone.





Composta di mele alla cannella

- **700 g di mele di tipo Gala o Golden tagliate a cubetti**
 - **1 cm di zucchero vanigliato**
 - **1 cc pieno di cannella in polvere**
 - **10 cl d'acqua**

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **compote** ».

Suddividere in 4 belle coppe e conservare al fresco prima di consumare.

La composta di mele si può gustare da sola, oppure può servire per farcire sfogliatine di mele o per guarnire una torta fatta in casa. Altrimenti permetterà di aromatizzare uno yogurt per un dessert completo tra latte e fruttato.



Composta di mele e prugne

- **600 g di mele di tipo Gala o Golden tagliate a cubetti**
 - **100 g di prugne secche snocciolate (circa 12)**
- **1/2 limone (solamente il succo)**
 - **10 cl d'acqua**

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **compote** » Per una consistenza più fine, utilizzare il programma « **blend** ».

Suddividere in 4 belle coppe e conservare al fresco prima di consumare.






Composta di castagne alla vaniglia

- 250 g di castagne cotte
 - 300 g di mele tagliate a cubetti
 - 60 g di zucchero
- 1 baccello di vaniglia
 - 15 cl d'acqua

Aprire in due il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e sgranarlo.

Mettere tutti questi grani e tutti gli altri ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « compote ».

Conservare la composta al fresco o consumarla tiepida, con della faisselle o uno yogurt naturale.


 Non si esiti a utilizzare questa composta alle castagne per comporre un dessert Mont-Blanc associandogli delle meringhe e della panna montata alla vaniglia e leggermente zuccherata.



Composta di pere e banane

- 400 g di pere tagliate a cubetti
 - 300 g di banane tagliate a rondelle
 - 2 cm pieni di miele
- 1/2 limone (solamente il succo)
 - 8 cl d'acqua

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « compote ». Suddividere in bei vasetti e conservare al fresco per qualche ora prima di consumare.

 Per una ricetta veramente golosa, sostituire il miele con della crema da spalmare al cioccolato o aggiungere della polvere di cacao.





Smoothie alla banana e gelato alla vaniglia

- **4 banane tagliate a rondelle**
- **200/210 g di gelato alla vaniglia (circa 5 palline)**
- **25 cl di latte intero**

ORNAMENTO

Qualche caramella
alla banana

Mettere le banane e il gelato nel frullatore. Versarci sopra il latte. Chiudere e selezionare il programma « **blend** ». Servire, ornare con caramelle alla banana e gustarne la freschezza senza indugiare.

☺ Variare la frutta e i gelati per personalizzare i vostri smoothies. Mango, pera, pesca, albicocca... sono deliziosamente adattissimi, come pure i gelati al caramello o alla cannella.



Lassi indiano alla menta

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **blend** ». Suddividere in bicchieri e gustare ben freddo, senza indugiare.

☺ Il lassi si può preparare con dello yogurt al latte di soia e del latte di soia in caso di allergia al lattosio.

- **400 g di mango (circa 1 mango)**
- **400 g di yogurt naturale**
- **10 foglie di menta**
- **10 cl di latte**
- **2 cm di miele liquido**
- **4 cubetti di ghiaccio**



Smoothie fragole cannella

- **4 yogurt alla soia**
- **350 g di fragole tagliate in 2 o 4**
- **2 cm di zucchero**
- **1 cc raso di cannella in polvere**

Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore. Selezionare il programma « **blend** ». Servire immediatamente.

☺ Se gli yogurt e le fragole non sono abbastanza freddi, aggiungere 4 cubetti di ghiaccio per raffreddare il vostro smoothie. La cannella dà un'impressione di dolce molto golosa, ma la si può omettere o sostituire con un po' di zucchero vanigliato o di zenzero.



Fondente al cioccolato

- 200 g di cioccolato da pasticceria 55% di cacao
- 200 g di burro
 - 4 uova
- 150 g di zucchero
 - 80 g di farina
- Burro e zucchero rosso per ungere la forma

Ungere la forma con il burro e lo zucchero rosso. Preriscaldare il forno a 200°C.

Far fondere insieme il burro e il cioccolato (nel forno a microonde o a bagnomaria).

Mettere nel frullatore la mistura di cioccolato e burro e poi gli altri ingredienti nell'ordine indicato. Selezionare il programma « **blend** ».

Alla fine del programma versare la preparazione nella forma. Infornare per 20 minuti.

Si può conferire una nota speziata al gusto aggiungendo un cc di cannella in polvere o di zenzero in polvere.



Clafoutis alla noce di cocco e ciliege



Nell'ordine indicato, mettere nel frullatore le uova, il latte di cocco, la farina e gli zuccheri. Selezionare il programma « **blend** ». Preriscaldare il forno a 180°C.

Ungere la forma (imbrattare e zuccherare). Distribuire le ciliegie nella forma. Versarci sopra la preparazione. Cospargere con noce di cocco grattugiata. Infornare per 45-50 minuti.

Servire ben freddo.

Utilizzando solo latte (e un po' di rum) e sostituendo le ciliege con le prugne, si otterrà il far breton. Queste pepite di cioccolato costituiranno anche una deliziosa variante.

- 4 uova
- 40 cl di latte di cocco
 - 65 g di farina
 - 60 g di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 15 g di noce di cocco grattugiata
 - 250 g di ciliege non snocciate
- Burro e zucchero rosso per ungere la forma

Coulis di rabarbaro e lamponi

- Per 80 cl di concentrato
- 500 g di rabarbaro pelato e tagliato a pezzetti
 - 60 g di zucchero
 - 7 cl d'acqua
 - 125 g di lamponi

Mettere il rabarbaro, lo zucchero et l'acqua nel frullatore. Selezionare il programma « **compote** ».

Al termine della cottura, mettere il coulis al fresco.

Quando il coulis si è ben raffreddato, aggiungere i lamponi. Selezionare il programma « **blend** ».

Si possono sostituire i lamponi con un qualsiasi altro frutto rosso di vostro gradimento.







easy soup

Moulinex®

www.moulinex.com

ISBN 978-2-919063-85-7

Dépôt légal/Copyright registration 2^{ème} semestre 2014
Achévé d'imprimé en 1^{er} semestre 2014-Chine

SAS SEB-21261 SELONGEY CEDEX - RCS 302 412 226
Tous droits réservés/All rights reserved
Conçu et réalisé par JPM & Associés - Recettes : Stéphanie BITEAU
Crédit photos : Groupe SEB, Marielys Lorthios - Réf 8020001233