

5 Soupes Nomades – Spécial Thermos Soupe (710 ml)

Recettes rapides et réconfortantes, optimisées pour votre **ThermosSoupeCafera710ml**.

Pour un modèle 1 L, ajoutez ~30 % ; pour 500 ml, retirez ~30 %.

Astuce performance : rincez le thermos à l'eau bouillante 2 minutes, remplissez votre soupe bien chaude et fermez immédiatement.

Signé Cafera – chaud plus longtemps, partout.

1. Velouté potimarron & coco

10–12min • Doux • Végétarien

Ingrédients (pour ~710 ml) • 400 g de potimarron en dés (peau lavée) • 1 petite pomme de terre (120 g) en dés • 1 oignon émincé, 1 c. à s d'huile d'olive • 450 ml d'eau + 1 c. à c de bouillon • 100 ml de lait de coco, muscade, sel/poivre **Préparation** 1. Suer l'oignon 1–2 min dans l'huile. 2. Ajouter potimarron + pomme de terre, enrober 1 min. 3. Verser l'eau + bouillon, cuire 10–12 min. 4. Mixer avec lait de coco, muscade ; assaisonner. 5. Verser dans le thermos préchauffé et fermer.



2. Soupe carotte & gingembre

12–15min • Parfumée • Végétarien

Ingrédients (pour ~710 ml)

- 450 g de carottes en rondelles
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé
- 1 oignon, 1 c. à s d'huile
- 500 ml d'eau + 1 c. à c de bouillon
- Sel/poivre, trait de citron (facultatif)

Préparation

1. Suer oignon + gingembre 1 min.
2. Ajouter carottes, enrober 1 min.
3. Ajouter eau + bouillon ; cuire 12–14 min.
4. Mixer, ajuster sel/poivre ; remplir le thermos.



3. Soupe tomate & basilic express

10–12min • Acidulé doux • Végétarien

Ingrédients (pour ~710 ml)

- 600 g de tomates concassées (boîte)
- 1 petite carotte râpée (adoucir l'acidité)
- 1 gousse d'ail, 1 c. à s d'huile d'olive
- 200 ml d'eau, sel/poivre, pincée de sucre
- Basilic frais ou séché

Préparation

1. Suer ail + huile 30 s, ajouter tomates + carotte.
2. Cuire 8–10 min avec eau, sel/poivre, pincée de sucre.
3. Mixer, ajouter basilic, verser dans thermos.



4. Velouté champignons & parmesan

12–15min • Umami • Végétarien

Ingrédients (pour ~710 ml)

- 300 g de champignons de Paris émincés
- 1 petite pomme de terre en dés
- 1 échalote, 1 c. à s de beurre/huile
- 550–600 ml de bouillon
- 30 g de parmesan râpé, poivre

Préparation

1. Suer échalote + champignons 4 min (dorer).
2. Ajouter pomme de terre + bouillon, cuire 10–12 min.
3. Mixer, ajouter parmesan, poivrer ; thermos.



5. Soupe petits pois & menthe

10–12min • Végétarien • Fraîche

Ingrédients (pour ~710 ml)

- 400 g de petits pois surgelés
- 1 oignon, 1 c. à s d'huile
- 600 ml de bouillon chaud
- Feuilles de menthe, crème (facultatif), sel/poivre

Préparation

1. Suer l'oignon 1–2 min, ajouter petits pois.
2. Verser bouillon, cuire 6–8 min.
3. Mixer avec quelques feuilles de menthe ; remplir.



Conseils Thermos Soupe

- Préchauffez 2 min à l'eau bouillante
- Remplissez jusqu'à 1–2 cm du bord
- Fermez immédiatement
- Transport vertical recommandé
- Lavez le couvercle à la main si pièce électronique.

Adapter : +30% pour 1L • –30 % pour 500 ml.