

Renie's Franse Soepen

*vijf
populaire
recepten van
vrienden en
familie*



Gratis bij Renie's Franse Keuken - 2025
www.reniesfransekeuken.nl

Wie ben ik?



Bonjour!

Ik heet Renie en ik woon sinds 2000 in het zuiden van Frankrijk in een heel klein dorp vlak onder Avignon.

Ik ben al 26 jaar samen met Benjamin, een Fransman, en samen hebben we drie kinderen. Ik maak deel uit van een grote Franse familie en wat leer je dan als eerste van schoonmoeder, tante's, oma's en overgrootmoeders? Koken natuurlijk!

Op Renie's Franse Keuken vind je dus heerlijke Franse recepten, tips voor in de keuken en veel informatie over de verschillende groente-en fruitsoorten hier in de Provence. Koken is vaak heel simpel en dat zie je bij veel Franse gerechten terugkomen. Het beste voorbeeld is waarschijnlijk de vleestomaat met een scheutje olijfolie, zout en peper. Zo lekker!

Natuurlijk ontbreken op de site ook de prachtige Provençaalse steden, dorpen en natuurgebieden niet. Het is zo ongelooflijk mooi hier. (zucht..) Zelfs na 26 jaar ben ik nog niet uitgekeken! Je vindt dus ook tips en ideeën voor uitstapjes, wandelingen, campings en huurvilla's.

Je kunt meer van me lezen in het magazine Côte & Provence waar ik in elke editie over mijn leven in Frankrijk vertel en een recept uitleg. De Côte & Provence is onder andere te koop bij de Bruna. In de webshop van Renie's Franse Keuken vind je verschillende Franse kookboeken, reisgidsen en keukenspullen, die ik hier zelf gebruik.

In dit gratis e-boek vind je de meest gebruikte soeprecepten van mijn familie en vrienden. Wij eten al deze soepen hier regelmatig in de winter, zo makkelijk 's avonds met wat brood of een quiche.

Mocht je vragen hebben, mail me gerust of stuur een berichtje via messenger!

Bienvenue et bonne découverte!

Liefs Renie.

info@reniesfransekeuken.nl



Inhoud

- Aardappel-prei soep
- Wortel-curry soep
- Flespompoen soep
- Courgettesoep met roomkaas
- Uiensoep





Gratis bij Renie's Franse Keuken - 2025
www.reniesfransekeuken.nl

Aardappel-prei soep

poireau-pomme de terre



4 à 5 personen



30 minuten



makkelijk

- 3 tot 4 stronken prei

- 2 kleine aardappels

- 1 flinke eetlepel olijfolie

- koksroom of crème fraîche

- 1 bouillonblokje

- Schil de aardappels en snij ze in blokjes.
- Maak de prei goed schoon, snij de stronken in tweeën en snij ze hier-na in kleine stukjes.
- Zet de soeppan op het vuur en voeg de olijfolie toe.
- Wanneer de olijfolie goed warm is, voeg je de prei en de aardappel toe.
- ‘Roerbak’ nu de groenten tot de olijfolie er goed doorheen is gemengd.
- Voeg water toe tot net boven de prei en de aardappelen.
- Laat nu de soep zo’n 20 minuten koken. De aardappelen en de prei moeten gaar zijn.
- Haal de pan van het vuur en de mix de soep met een staafmixer goed door.
- Doe een flinke eetlepel koksroom of crème fraîche door de soep en mix deze nog een keer goed door.



Ik denk dat dit één van de meest gegeten soepen hier in Frankrijk is. Tenminste, om mij heen wel. Makkelijk te maken en eigenlijk iedereen lust het.

Hoe eten de Fransen deze soep?

Vaak met een flinke scheut olijfolie en croutons. We eten soep sowieso vaak 's avonds met bijvoorbeeld een quiche Lorraine. Dat laatste recept vind je op de site!



Gratis bij Renie's Franse Keuken - 2025
www.reniesfransekeuken.nl

Wortel-curry soep

Vélouté carotte-curry



4 à 5 personen



20 minuten



makkelijk

- 1 kilo wortelen

- 2 kleine uien

- 1 theelepel currypoeder

- koksroom of crème fraîche

- zout en peper

- 1 bouillonblokje

- olijfolie

- peterselie

- Maak de wortels goed schoon en snij ze in kleine stukjes.
- Doe hetzelfde met de uien.
- Zet de soeppan op het vuur en voeg ongeveer een eetlepel olijfolie toe.
- Wanneer de olijfolie goed warm is, voeg je de wortelen en de uien toe.
- Strooi de curry over de groenten en bak deze een minuut of 2-3 aan.
- Voeg nu 1 liter water toe en het bouillonblokje.
- Laat nu de soep zo'n 15 minuten koken. De wortelen moeten gaar zijn, je kunt dit controleren door met een mes in de wortel te steken.
- Wanneer de inhoud van de pan gaar is, pak je je staafmixer en mix je alles goed door.
- Breng nu de soep op smaak met zout, peper en eventueel nog wat curry.
- Wanneer je de soep opschept kun je eventueel een lepel koksroom of crème fraîche in het midden van het bord leggen.
- Knip als allerlaatste wat peterselie over de soep.





Gratis bij Renie's Franse Keuken - 2025
www.reniesfransekeuken.nl

Pompoensoep

Vélouté de potiron



4 à 5 personen



30 minuten



makkelijk

- 1 flespompoen

- 1 kleine prei

- een eetlepel boter

- koksroom of crème fraîche

- zout en peper

- 1 bouillonblokje

- olijfolie

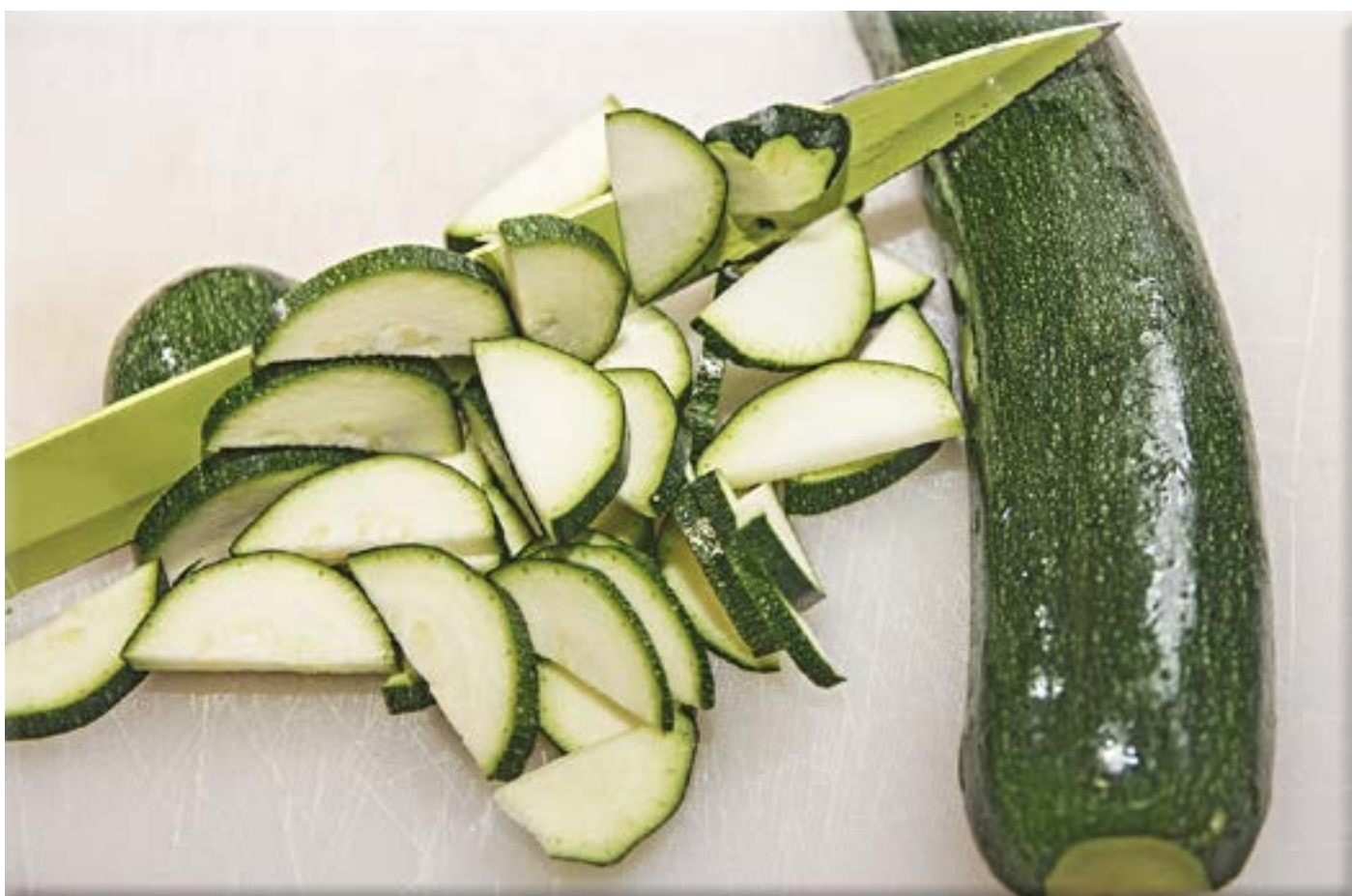
- nootmuskaat

- Schil de flespompoen en snij deze in kleine stukjes.
- TIP: is de schil er moeilijk af te krijgen? Leg de pompoen dan een minuut of 3 in de magnetron. De pompoenschil wordt dan een stuk zachter en is er makkelijk af te halen.
- Snij de prei in hele kleine stukjes en laat deze in een pan met de boter zachtjes sudderen tot ze heerlijk zacht zijn.
- Voeg nu de stukjes pompoen bij de prei en meng het geheel met een lepel, zodat de boter alles heeft aangeraakt
- Voeg nu water toe en het bouillonblokje, de pompoen moet een stukje onder water staan. Je kunt natuurlijk ook een kippenbouillon gebruiken.
- Laat de soep koken tot de pompoen goed gaar is. Voeg de koksroom toe en mix de soep met een staafmixer
- Breng nu de soep op smaak met zout, peper en nootmuskaat

Wil je de pompoensoep of de wortel-currysoep iets steviger maken? Voeg dan twee kleine aardappelen aan de ingrediënten toe. Wij eten deze soepen vaak als hoofdgerecht en dan is die extra vulling wel nodig.

Vergeet ook het stokbrood niet en wat dacht je van huisgemaakte kruidenboter? Niet erg Frans, maar je vind het recept toch op de site!





Gratis bij Renie's Franse Keuken - 2025
www.reniesfransekeuken.nl

Courgette-soep

met roomkaas en verse munt

Vélouté de courgette



4 personen



20 minuten



makkelijk

- 5 courgettes

- 2 aardappelen

- een eetlepel boter

- drie eetlepels roomkaas

- zout en peper

- 1 bouillonblokje

- verse munt

- Snijd de courgettes en de aardappelen in kleine stukjes, je mag zelf beslissen of je de schil eraf haalt ja of nee. Het kan allebei.
- Bak de aardappelen en de courgettes met de boter aan in een pan.
- Voeg water toe zodat de aardappelen en de courgettes net onder staan.
- Voeg het bouillonblokje toe of werk direct met kippen-of runderbouillon.
- Laat de soep koken tot de aardappelen goed gaar zijn.
- Mix nu de soep goed door.
- Voeg de roomkaas toe en mix de soep nogmaals.
- Snij de blaadjes verse munt, en stuk of vijf, in kleine stukjes en voeg deze aan de soep toe.
- Breng nu de soep op smaak met zout en peper.
- Wanneer je de soep serveert, kun je er wat roomkaas opscheppen en wat verse munt.





Gratis bij Renie's Franse Keuken - 2025
www.reniesfransekeuken.nl

Uiensoep

Soupe à l'oignon



4 personen



40 minuten



makkelijk

- 4 grote uien

- zout en peper

- 130 gr geraspte kaas

- 4 sneetjes brood

- 25 gram boter

- 15 gram bloem

- 1 liter kippen of runderbouillon

- Haal de schil van de uien, snij ze in tweeën en snij ze daarna in halve ringen.
- Doe de boter in de pan en doe de uien hierbij. Bak ze heel langzaam een minuut of vijf aan totdat ze boterzacht zijn.
- Bestrooi nu de uien met de bloem en meng het geheel goed door. Laat het nu een minuutje 'intrekken'.
- Voeg de bouillon toe en laat het geheel een minuut of 30 koken.
- Doe de soep nu in de soepkommen.
- Leg één snee brood per kop soep en bestrooi het brood ruimhartig met geraspte kaas en peper.
- zet de koppen soep nu even in de oven of onder de grill.
- Zodra de kaas gesmolten is, kun je de soep serveren.

- TIP: is het elke keer huilen geblazen bij het uien snijden? Hou ze even onder een kraan met koud stromend water of leg ze in een bak water tot je gaat snijden. Je zult zien, dan gaat het al een stuk beter!





Gratis bij Renie's Franse Keuken - 2025
www.reniesfransekeuken.nl