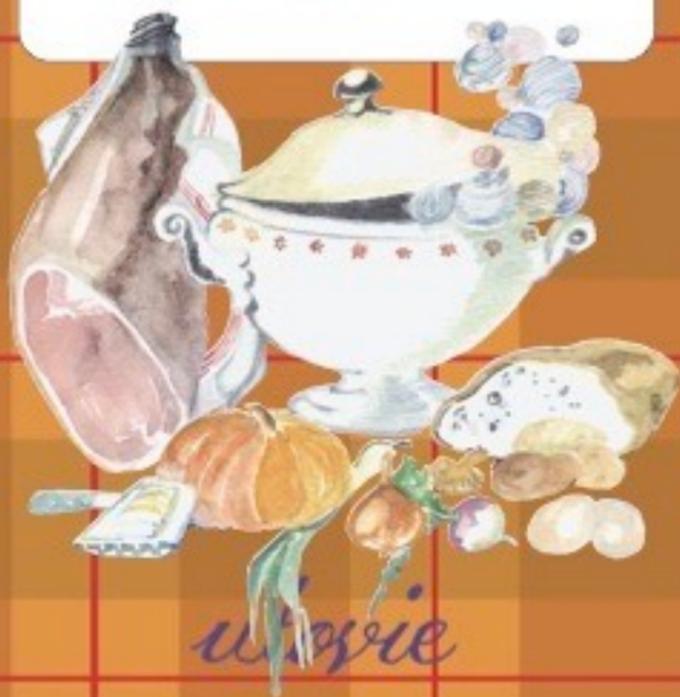


Les bonnes choses

Marie-Pierre Mazeau-Janot
& Christiane Coulaud

les bonnes SOUPES

pour toute l'année



usvie

les bonnes soupes

pour toute l'année

Christiane Coulaud
et Marie-Pierre Mazeau-Janot

collection les bonnes choses

dirigée par Marie Fougère

TABLE DES MATIÈRES ALLÉGÉE

Par ici la bonne soupe !	5
Bref historique	
Et aujourd'hui ?	
La soupe populaire	
Bouillon de santé	
Abécédaire autour de la soupe	9
Les soupes fumantes	13
aux céréales	15
aux herbes et aux épices	22
aux légumes	29
aux légumes secs	60
aux poissons et crustacés	68
à la viande	73
à la volaille	82
Les soupes glacées	91
Les soupes sucrées	105
Bouillon de mots	115
Remerciements	121
Bibliographie	121
Table alphabétique des recettes	122
Table des recettes détaillée	124

Illustrations : Marie Fougère

© Diffusion Différente, Utovie, 2006

Christiane Coulaud
et Marie-Pierre Mazeau-Janot

LES BONNES SOUPES

pour toute l'année

éditions d'utovie



temps comme une soupe...

Par ici la bonne soupe !

Il n'y a pas si longtemps, la soupe était pour beaucoup un aliment à la connotation rustique, pour ne pas dire rurale... Et puis l'idée de labour quant à sa préparation n'arrangeait rien. Mais voilà, les habitudes alimentaires changent et les certitudes s'évanouissent...

Bref historique

La soupe est vraisemblablement une nourriture millénaire. Elle apparaît pour ainsi dire dès que l'homme a la faculté de faire chauffer de l'eau pour y cuire des aliments comme les plantes, les viandes ou encore les graines. En ce temps là, on consomme plus des sortes de bouillies que des soupes. Elles seront la base de la nourriture des civilisations.

Au Moyen Âge, la soupe désigne la tranche de pain, sur laquelle on verse le bouillon chaud fait de viandes, de légumes ou même de vin. Ainsi « tremper la soupe » consistait à verser le liquide dans les écuelles en bois, en terre ou en étain.

Petit à petit la soupe trempée se voit enrichie des légumes du potager comme les oignons, la citrouille, le poireau, l'artichaut, le chou... ou des plantes cueillies à l'état sauvage telle l'ortie, le pissenlit...

Vient le temps de la cuisine gothique très spécifique avec ses apprêts aigres-doux, à base de miel, d'herbes, d'épices, de verjus qui parfument les bouillons. Le vin est toujours utilisé pour imbiber le pain comme « la dodine rouge » recette appréciée par Jeanne d'Arc qui consistait à griller une belle tranche de pain en l'arrosant de vin.

Au XVII^e siècle, la soupe devient un des plats de prédilection de la bourgeoisie française sous l'impulsion de son roi Louis XV. Il n'est plus question de parler alors de soupe réservée au monde rural mais de potage. C'est d'ailleurs en 1678, que le fameux Potager du Roi

à Versailles est créé par Jean de la Quintinie, directeur des jardins fruitiers et potagers des maisons royales. De nombreux légumes y seront cultivés. Ainsi, ils composeront de nombreux potages très prisés par toute l'aristocratie. Ce que mange le roi...

Il faut attendre le XIX^e siècle pour retrouver la soupe à toutes les bonnes tables. Il était fréquent à l'époque de servir deux à cinq soupes au cours d'un même repas. La consistance des soupes devenait de plus en plus légère, par conséquent, elles étaient servies en tout début de repas comme pour ouvrir l'appétit au vue de l'abondance des dix ou quinze plats qui suivaient. Il est certain et notamment dans les familles modestes, surtout chez les paysans, qu'elle fut longtemps le plat unique.

Et aujourd'hui ?

Les premières impressions, quand on se souvient de la soupe de notre enfance, peuvent être confuses. D'abord, il y a une sorte d'émerveillement à se souvenir du goût, de l'odeur... La soupe renvoie une image de multiples plaisirs faisant appel aux sens. Pas de nostalgie. Non ! Juste le bonheur de savoir que le souvenir est retrouvé.

Bien sûr les modes alimentaires ont changé, les modes de vie aussi et surtout les préoccupations nutritionnelles... Alors, à nouveau on s'intéresse à la soupe ! Il y a ceux qui la font et ceux qui s'en délectent. Elle est parfois amusante par son aspect, étonnante à déguster par sa consistance, curieuse au premier regard par sa couleur...

Quoiqu'il en soit, la soupe en famille est le plaisir de la soupière fumante, odorante. Pour un dîner entre amis elle est souvent plus inventive. Elle sera parfois arrosée d'un chabrol au vin gouleyant chantant avec l'accent du terroir dans le gosier.

Allez, le temps de la soupe n'a finalement jamais disparu... Il fallait juste avoir envie de s'en souvenir !

La soupe populaire ou « la soupe de nuit »

De l'armée du salut - fondée en 1878 par un pasteur anglais William Booth et son épouse Catherine, choqués par le drame de la

condition ouvrière - est née la soupe populaire dont le nom s'inspire de la devise de l'association : « soup, soap, salvation » (soupe, savon, salut). La structure a fait son chemin... Elle est implantée dans 109 pays aidant ainsi 2,5 millions de personnes par an !

En France, elle a été créée en 1881. Les « salutistes » distribuent tous les soirs d'hiver en moyenne 2 000 soupes et l'été 450.

Bouillon de santé

Au Moyen Âge, les vertus thérapeutiques de la soupe étant reconnues, la soupe de poule était prescrite avant tout autre potion concoctée à partir d'herbes sauvages. Certaines écoles de médecine préféraient la soupe au vin, le bouillon de coq ou encore celui au jarret de veau...

Elle sera pour longtemps le plat unique du peuple et la nourriture des enfants sevrés.

Aujourd'hui, nous savons que la soupe apporte un mélange de fibres, de vitamines et de minéraux exceptionnel.

Mais alors quel nom lui donner ?

Rappelons simplement que son mode de préparation, sa composition et sa tenue lui confère des appellations spécifiques. Ainsi, le bouillon est un liquide clair, fait à base de légumes et de viandes. Lorsqu'il est clarifié, à la viande ou au poisson, on l'appelle un consommé. Lorsqu'il est lié avec de la crème fraîche c'est un velouté ou une crème. Et puis les potages à base de légumes coupés en morceaux sont des soupes...

À votre guise, vous pouvez relever la soupe d'une pointe de sel de céleri, de noix de muscade, de gingembre, de baies roses, de fines herbes, de safran, de curry, de piment, de menthe, de vin...

Ce « concentré de santé » fumant, glacé, sucré est à consommer sans modération !



c'est dans les vieux pots...

Abécédaire de la soupe

A comme assaisonner

Quelle soit fumante ou froide, la soupe se relève... sel, tour de moulin à poivre, cumin, muscade, c'est comme on veut mais indispensable pour son bon goût. N'hésitez pas, goûtez, testez, inventez, osez parfois de nouvelles saveurs ; la cuisine c'est aussi cela, une pincée d'audace !

B comme bouillon

Le bouillon est toujours « clair », à base de viande ou de légumes. Le plus connu étant l'incontournable pot-au-feu. Ce liquide de cuisson de viandes ou de légumes, d'une grande valeur nutritive est par ailleurs un concentré de saveurs et de parfums. Il est devenu également une base pour la cuisine.

C comme chabrol

Dans le sud-ouest, après la soupe on fait « chabrol » ou « chabrot »... La subtilité de la langue occitane est un doux euphémisme ! Parfois même d'un village à un autre, le mot est tout autre. Bref. Le chabrol donc, se fait après la soupe dans une assiette « calotte ». On y laisse dans le fond un peu de bouillon encore tiède puis on y verse du vin rouge jusqu'à ce que le dos de la cuillère soit recouvert. C'est alors que l'on boit à même l'assiette le vin tiédi. Cet élixir capiteux est un régal pour les papilles, on s'en lècherait les babines !

C comme consommé

Le consommé est un bouillon « clarifié » à la viande ou au poisson. À base de bouillon de bœuf, de volaille, de gibier ou de poisson, il se savoure chaud ou glacé. Préparé dans les règles de l'art, il doit être parfaitement limpide, c'est-à-dire dégraissé ou clarifié au blanc d'œuf et surtout être très parfumé. Il est diversement garni de truffes, de morilles, d'asperges et parfois aromatisé au Xérès ou au Madère...

C comme crème

La crème est faite de légumes mis en purée et liés ensuite à la crème fraîche. Elle est très élaborée et son raffinement émoustille les papilles.

F comme fricassée

Tout simplement faire revenir dans une poêle huilée ou graissée des oignons, de l'ail que l'on ajoute ensuite au bouillon.

I comme ingrédients

Là, c'est un peu comme on veut... À vous de choisir finalement. Soit vous vous laissez guider en totalité par les recettes, soit vous vous permettez quelques fantaisies au petit bonheur de votre marché, de votre envie, de votre réfrigérateur et de votre humeur aussi.

K comme kil

Avec modération bien entendu, mais la bouteille de vin rouge sur la table est une invitation au chabrol !

M comme mode

Effectivement, c'est le mode de préparation, sa composition et sa tenue qui fait varier son nom ! À quoi pensez-vous ? Mais à la soupe...

O comme onctueux

Potage, velouté, crème...

P comme potage

L'origine du mot potage remonterait au XVIII^e siècle, il désignait des « aliments cuits au pot ». À l'époque, la soupe était jugée certainement trop rustique... Ordinairement, on appelle potage le « plat liquide » qui est servi chaud.

R comme roux

Dans la cocotte faire revenir dans un corps gras chaud (huile, graisse...) de l'ail ou de l'oignon et quelques cuillerées de farine en faisant légèrement roussir puis ajouter le bouillon. Ainsi, vous donnerez plus

de goût et de corps à la soupe.

S comme soupe

À l'époque, la soupe désignait le bout de pain que l'on trempait dans le potage. C'est bien plus tard qu'elle prend le sens qu'on lui connaît. Aujourd'hui, le potage à base de légumes coupés en morceaux se nomme une soupe !

T comme taille

Fines tranches de pain taillées de préférence dans une tourte de campagne un peu rassis. Ainsi, les morceaux seront disposés au fond de la soupière sur lesquels on verse le bouillon ; ce qui s'appelle en campagne « tremper la soupe ».

T comme tourain

Cette soupe à la dénomination typiquement périgordine se prépare avec de l'ail ou de l'oignon revenu dans la graisse animale, de la farine, puis mouillée avec de l'eau ou un bouillon (carcasse de canard, de pot-au-feu...). Lorsque l'on ajoute un coulis de tomate, on parle de « tourain à la tomate », des œufs de « tourain blanchi » ou encore de l'oseille de « tourain à l'oseille ». Dans d'autres « pays de France » elle porte certainement un autre nom.

T comme trempée

Un peu de rusticité dans vos assiettes ! Trancher de fines « tailles » de pain dans une tourte un peu rassis, les disposer au fond de la soupière et verser le bouillon puis laisser « tremper » quelques minutes avant de servir.

V comme velouté

Le velouté se doit d'être lisse, onctueux mais pas seulement ! Il doit être élaboré à partir d'un consommé monté au beurre (roux blanc), lié au jaune d'œuf ou à la crème fraîche. Il peut être enrichi de viandes, de poissons, de légumes ou encore de crustacés. Il est servi invariablement avec des croûtons, des tailles ou encore des pluches de cerfeuil.

W, X, Y, Z...



le bon pain fait les bonnes soupes
... Vieux lard, bonne soupe

SOUPES FUMANTES



un gros plein de soupe...

aux céréales

*En fait, plus on reconnaît la valeur de la soupe,
les plaisirs qu'elle procure, et tous les à-côtés,
plus on est surpris qu'elle ne fume pas
sur toutes les tables.*

Robert Morel

crème d'orge à l'oseille

pour 6 convives • 45 mn de cuisson

panier

250 g de graines d'orge, 200 g de beurre, 3 poignées d'oseille, 1 cube de bouillon de volaille, 5 œufs, 2 dl de lait, 2 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Dans une grande casserole faire revenir dans 150 g de beurre fondu les graines d'orge à feu doux sans qu'elles ne foncent. Ajouter le bouillon bouillonnant (eau et cube), saler et poivrer. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les céréales s'écrasent. Écumer.

Passer au chinois, remettre à chauffer le bouillon.

Rincer et couper finement les feuilles d'oseille, faire revenir à la poêle avec le reste de beurre. Sortir lorsque les feuilles deviennent translucides. Jeter dans la casserole, attendre l'ébullition puis baisser le feu.

Préparer la liaison : battre les jaunes d'œuf additionnés de lait. Verser dans le fond de la soupière, recouvrir avec le bouillon fumant, mélanger délicatement. Servir très chaud.

crème à la farine de châtaignes

pour 4 convives • 15 mn de cuisson

panier

2 cuillerées à soupe de farine de châtaignes, 1 cube de bouillon de volaille, 1 pincée de noix de muscade, 1,25 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Délayer dans un peu d'eau froide la farine de châtaignes de façon à obtenir une pâte molle.

Porter à ébullition l'eau additionnée du cube de bouillon y verser le mélange (farine - eau). Prolonger la cuisson 5 mn sur feu moyen en remuant régulièrement. Saler et poivrer.

Servir très chaud dans la soupière.

Bonus. *La farine de châtaigne, très nutritive, est obtenue à partir de châtaignes séchées et débarassées de leur peau.*

soupe d'orge au mouton

pour 6 convives • 2 h 45 de cuisson

panier

200 g de graines d'orge, 500 g de mouton, 1 botte de persil plat, 2 branches de céleri, 150 g de pois chiches, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate, 1 citron, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 2 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Faire revenir à l'huile d'olive l'oignon épluché et coupé en lamelles dans un faitout avec la viande coupée en morceaux et les pois chiches. Ajouter le concentré de tomate dilué dans un peu d'eau. Saler et poivrer. Cuire à petit feu 10 mn.

Rincer l'orge à l'eau, ajouter au faitout avec 2 litres d'eau. Prolonger la cuisson 2 heures à feu moyen.

Rincer, couper le persil et le céleri, les rajouter 30 mn avant la fin de la cuisson avec l'ail écrasé et le persil ciselé.

Servir très chaud dans la soupière. La soupe peut être arrosée de quelques gouttes de citron.

Bonus. *L'orge est très riche en protéines.*

soupe au riz sauvage

pour 6 convives • 1 heure de cuisson

panier

150 g de riz sauvage, 1 petit potiron, 3 pommes de terre, 2 poireaux, 2 petits oignons, 1 gousse d'ail, 20 cl de crème fraîche, pain rassis, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher le potiron, le couper grossièrement et n'oublier pas de l'épépiner. Faire de même avec les pommes de terre, les oignons et les poireaux.

Dans un faitout, faire revenir dans l'huile d'olive le poireau, l'oignon puis les pommes de terres et les morceaux de potiron. Recouvrir avec 2 l d'eau, assaisonner et laisser cuire 30 mn sur feu moyen.

Passer à la cuisson du riz : dans une casserole d'eau salée, plonger le riz, réduire le feu, maintenir 20 mn. Rincer puis égoutter.

Faire griller les tranches de pain rassis puis frotter avec une gousse d'ail.

Mixer les légumes, remettre sur le feu doux 10 mn, ajouter le riz et la crème fraîche. Mélanger, rectifier l'assaisonnement.

Verser dans la soupière et ne pas oublier les croûtons aillés au moment de servir.

Bonus. *La saveur du riz se distingue essentiellement par son pays d'origine, la façon dont il a été récolté et son traitement lorsqu'il est nettoyé : riz à grains ronds, riz à grains demi-longs, riz à grain longs, riz Basmati, riz Surinam, riz sauvage... Il existe aujourd'hui une trentaine de variétés de riz cultivés.*

soupe d'épeautre

pour 6 convives • 25 mn de cuisson

panier

250 g d'épeautre précuit, 3 carottes, 2 poireaux, 1 navet, 1 branche de céleri, 2 oignon, 6 gousses d'ail, 1 cube de bouillon de mouton, 2 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Préparer dans un faitout le bouillon, à ébullition incorporer en pluie l'épeautre et tous les légumes épluchés et coupés en petits morceaux. Faire cuire à feu moyen 25 mn. Écumer avant de verser dans la soupière.

Bonus. *L'épeautre est l'une des premières céréales recensées puisque l'on estime son origine à plus de 10 000 ans ! Cet « ancêtre » du blé constituait la nourriture des habitants du bassin méditerranéen et de l'Europe de l'est. Il est reconnu pour ses qualités nutritives et sa richesse en protéines.*

velouté au riz

pour 6 convives • 1 heure de cuisson

panier

120 g de riz à grains demi-longs, 2 poireaux, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 6 tomates, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 20 cl de crème fraîche, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher et couper grossièrement tous les légumes. Dans un faitout les faire revenir à l'huile d'olive, ajouter le concentré de tomate et 1,5 l d'eau. Laisser cuire 45 mn en remuant de temps en temps. Mixer, saler et poivrer. Ajouter le riz égoutté, déjà cuit 15 mn dans l'eau salée, et la crème. Prolonger sur le feu 10 mn. Servir dans la soupière.

Bonus. *Le riz demi-long, débarrassé de son péricarpe est le riz blanc le plus répandu. Il contient beaucoup d'amidon et convient particulièrement à la préparation des soupes, potages, veloutés, et autres crèmes... À vous d'inventer !*

aux herbes et aux épices

*Le bouillon est une nourriture saine, légère,
succulente et qui convient à tout le monde.
Il réjouit l'estomac, il le dispose à recevoir et à digérer.*
Anthelme Brillat-Savarin

crème de cerfeuil

pour 4 convives • 55 mn de cuisson

panier

2 bouquets de cerfeuil, 50 g de beurre, 3 cuillerées à soupe de farine, 1,25 l d'eau, 1 cube de bouillon de poule, 25 cl de crème fraîche, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Rincer le cerfeuil, le couper grossièrement (garder 6 branches pour le final).

Dans une grande casserole faire fondre le beurre à feu doux, ajouter les herbes, saler et poivrer, prolonger la cuisson 10 mn.

Préparer le bouillon, le mélanger à la préparation, poursuivre sur feu doux 30 mn.

Mixer, mettre à réchauffer.

Verser dans la soupière, incorporer la crème en nuage puis parsemer des branches de cerfeuil réservées.

crème de carottes au cumin

pour 4 convives • 15 mn de cuisson

panier

12 carottes, 1 cuillerée à soupe de cumin en poudre, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse, 1 botte de coriandre, 1 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Faire chauffer 1 litre d'eau salée dans un petit faitout ou une grande casserole.

Pendant ce temps... Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles, les plonger dans le faitout, faire cuire 15 mn. Egoutter en réservant 2 bols d'eau de cuisson. Remettre dans le faitout avec les carottes. Réchauffer sur feu doux. Mixer en incorporant le cumin et la crème fraîche.

Laisser réduire très doucement, poivrer.

Servir à l'assiette avec une pluche de coriandre.

Bonus. *D'abord utilisé en médecine durant l'Antiquité en Égypte et en Grèce, le cumin est une épice incontournable dans la cuisine du Maghreb, du Moyen-Orient et de l'Inde. Ses vertus digestives y sont certainement pour beaucoup en plus de son parfum.*

Bonus. *Le pistou (de basilic) se déguste froid et exclusivement froid. Parole de méditerranéen !*

soupe de pistou au basilic

pour 6 convives • 2 h 30 de cuisson

panier

2 carottes, 2 navets nouveaux, 150 g de haricots blancs frais, 100 g de fèves fraîches ou petits pois, 300 g de tomates, 4 courgettes, 1 poireau, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 100 g de gros vermicelle.

pour le pistou : 3 gousses d'ail, 6 cuillerées à soupe de parmesan frais, 12 feuilles de basilic, 4 cuillerées d'huile d'olive.

en cuisine

Dans un faitout mettre l'huile à chauffer, faire revenir l'oignon pelé et coupé en lamelles, ajouter le poireau détaillé, l'ail pelé, les tomates épluchées et découpées en dés puis les haricots blancs, les courgettes rincées et coupées en rondelles. Couvrir d'eau froide, laisser cuire 45 mn.

Mettre les petits pois ou les fèves, assaisonner, prolonger la cuisson de 30 mn.

Jeter le vermicelle, poursuivre sur feu moyen 5 mn.

Pendant ce temps, préparer le pistou. Dans le mortier, piler finement l'ail débarrassé de sa peau, couper finement le basilic rincé et bien séché. Piler de nouveau fermement.

Ajouter le parmesan puis l'huile d'olive. Travailler l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

Servir le pistou en accompagnement de la soupe de légumes (voir bonus ci-contre).

soupe d'orties

pour 4 convives • 30 mn de cuisson

panier

200 g de feuilles d'orties tendres, 1 petit oignon, 4 grosses pommes de terre, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 100 g de lardons, 1 cuillerée à soupe d'huile, 1,5 l d'eau, 4 tranches de pain rassis, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher, laver et couper les pommes de terre, mettre à cuire dans une casserole d'eau salée.

Débarrasser les feuilles d'orties de leurs nervures, les mettre à fondre dans une poêle avec l'oignon émincé, verser dans la casserole.

Dans une petite poêle huilée faire revenir les lardons, jeter dans la casserole, saler et poivrer. Mixer le tout.

Dans la soupière mettre la crème fraîche, y verser le bouillon.

Proposer les croûtons de pain préalablement grillés, à mélanger avec la soupe.

Bonus. *Les jeunes feuilles de l'ortie sont dotées d'une grande valeur nutritive alors ne vous en privez pas, surtout qu'on peut en cueillir jusqu'à la fin de l'hiver. (Pour en savoir plus : L'ortie, une amie qui vous veut du bien, éditions d'Utopie).*

soupe épicée à la courgette

pour 6 convives • 1 h 15 de cuisson

panier

2 cuillerées à café d'épices en poudre mélangées (poivre noir, cumin, cardamome, clou de girofle, cannelle et sel), 500 g de porc, 1 kg de courgettes, 3 piments verts piquants, 3 tomates, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 250 g de farine, 3 oignons, 1 citron.

en cuisine

Éplucher et couper les oignons grossièrement, les faire revenir dans l'huile.

Couper la viande en dés, les rouler dans le mélange d'épices, peler les tomates, les épépiner puis les écraser, ajouter au faitout. Recouvrir d'eau et faire mijoter à feu moyen pendant 1 heure.

Rincer les courgettes et les piments, les couper en rondelles, ajouter à la soupe. Poursuivre la cuisson 10 mn.

Délayer la farine dans plusieurs louches de bouillon, verser dans le faitout. Laisser sur le feu encore 5 mn. Si le bouillon est trop épais, ajouter un peu d'eau.

Au moment de servir, ajouter le jus du citron dans la soupière.

soupe aux épices

pour 6 convives • 1 heure de cuisson

panier

1 cuillerée à café d'épices en poudre mélangées : curry, cannelle, cumin et curcuma ; 6 belles courgettes, 1 gros oignon, 6 gousses d'ail, 10 feuilles de menthe, 15 feuilles de coriandre, 5 feuilles de basilic, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 20 cl de crème fraîche épaisse.

en cuisine

Dans le faitout faire chauffer l'huile d'olive, y jeter l'oignon émincé et l'ail épluché, faire revenir. Ajouter les courgettes non épluchées coupées en rondelles et les épices mélangées. Couvrir la préparation avec de l'eau. Laisser cuire à feu doux 45 mn. Ajouter la crème, prolonger la cuisson de 5 mn.

Verser dans la soupière et ciseler les herbes fraîches (menthe, coriandre et basilic).

aux légumes

*La soupe tranquillise le cœur,
apaise la violence de la faim,
élimine les tensions de la journée,
réveille et aiguise l'appétit.*

Auguste Escoffier

crème de pelures d'asperges

pour 4 convives • 30 mn de cuisson

panier

500 g de grosses asperges, 125 g de crème fraîche, 50 g de beurre, 1 jaune d'œuf, 1 citron, 3 cuillerées à soupe de farine, 3 branches de cerfeuil, 1,5 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Rincer et éplucher les asperges.

Mettre à bouillir l'eau, ajouter les épluchures. Cuire à feu doux 15 mn.

Passer le bouillon, réserver.

Préparer le roux : faire fondre le beurre, ajouter la farine, mouiller avec du bouillon.

Mélanger la crème et le jaune d'œuf, verser dans la poêle, remuer. Cette préparation sera ensuite mélangée au bouillon. Saler et poivrer.

Verser dans la soupière, ajouter le jus de citron et ciseler le cerfeuil.

crème de tomates au basilic

pour 4 convives • 20 mn de cuisson

panier

8 belles tomates bien mûres, 12 feuilles de basilic, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, 20 cl de crème fraîche, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Monder les tomates. En épépiner 2, puis les couper en petits dés, réserver.

Couper les 6 autres grossièrement, mixer.

Dans une cocotte, verser le coulis de tomate obtenu et ajouter l'ail épluché, le laurier et l'oignon coupé en quatre. Porter à ébullition, baisser le feu, ainsi le coulis doit réduire durant une quinzaine de minutes. Passer au chinois en faisant pression.

Verser dans une casserole, ajouter la crème, fouetter, porter à ébullition, saler et poivrer.

Au fond de la soupière placer les dés de tomates réservés, verser la crème et parsemer de feuilles de basilic ciselées.

crème de petits pois

pour 4 convives • 30 mn de cuisson

panier

1 kg de petits pois frais à écosser, 1 petite laitue, 1 oignon, 8 brins de cerfeuil, 1 l de bouillon de volaille, 100 g de crème fraîche épaisse, 25 g de beurre, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Écosser les petits pois. Peler l'oignon et le couper très finement.

Trier la salade, rincer, essorer et couper en fines lamelles. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre, ajouter l'oignon, faire revenir en remuant. Ajouter la salade, mélanger et maintenir 2 mn sur feu doux.

Verser le bouillon de volaille, porter à ébullition, jeter les petits pois. Laisse cuire 20 mn. Saler et poivrer.

Mixer, faire réchauffer, ajouter la crème, tourner avec une spatule en bois.

Servir dans la soupière en ciselant à la surface de la crème le cerfeuil.

potage de printemps

pour 4 convives • 45 mn de cuisson

panier

6 carottes, 1 petit chou-fleur, 1 botte de radis, 2 belles poignées d'épinards, 1 grosse poignée de haricots verts, une petite botte de persil, 1 poignée de petits pois, 50 cl de lait, 1 cuillerée à soupe de farine, 1 œuf, 10 g de beurre, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Rincer les légumes, bien les égoutter.

Couper les carottes et les radis en rondelles. Partager le chou-fleur en bouquets. Découper les haricots verts en morceaux et les épinards en bandelettes et hacher le persil. Jeter les légumes dans un faitout contenant 0,5 l d'eau, le beurre, laisser bouillir 15 mn.

Egoutter les légumes, réserver.

Dans un récipient, délayer la farine dans le lait froid. Verser dans une grande casserole, ajouter le bouillon de cuisson. Faire bouillir et fouetter.

Ajouter les légumes, laisser mijoter 15 mn. Servir dans la soupière.

Bonus. *Le printemps, saison de la renaissance de la végétation, de l'arrivée des hirondelles, du coucou, du passage des grues, du soleil qui réchauffe... et du jardin !*

potage aux gombos

pour 6 personnes • 50 mn de cuisson

panier

300 g de gombos, 300 g de feuilles d'épinards, 100 g de riz, 1 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Rincer les gombos, les couper en rondelles, laver et cise-
ler les feuilles d'épinards.

Jeter les légumes dans le faitout contenant de l'eau salée
bouillante. Cuire 20 mn.

Ajouter le riz en pluie, porter à ébullition, réduire, laisser
mijoter 25 mn. Saler et poivrer.

Servir dans la soupière.

Bonus. *Le gombos riche en glucides et en protéines, se cultive essen-
tiellement dans les pays tropicaux et méditerranéens. Nous le trou-
vons très facilement sur nos marchés. Il s'utilise comme n'importe
quel légume frais !*

potage aux bananes vertes

pour 6 convives • 25 mn de cuisson

panier

1 kg de bananes plantain vertes, 75 cl de lait, 25 g de beurre, 60 g de gruyère râpé, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher les bananes, les couper en rondelles. Plonger dans la casserole, recouvrir d'eau salée, cuire 20 mn puis réduire en purée.

Ajouter le lait et 25 cl d'eau, bien mélanger, remettre sur le feu. Porter à ébullition sans cesser de remuer.

Verser dans la soupière, parsemer de gruyère râpé que vous laisserez fondre quelques minutes, servir très chaud.

Bonus. *La banane plantain s'utilise uniquement cuite. Elle regorge de vitamines A, B, C. Son apport en amidon et en potassium est très intéressant.*

soupe aux choux

pour 6 convives • 2 h 30 de cuisson

panier

1 beau chou frisé, 3 carottes, 200 g de lardons, 4 pommes de terre, 2 navets, 1 oignon, 2 cuillerées à soupe de farine, 4 cuillerées à soupe d'huile, 4 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Préparation des légumes : les rincer ensuite éplucher carottes, pommes de terre, navets, couper en quatre ainsi que le chou. Remplir un faitout de 4 litres d'eau froide y jeter les légumes. Laisser cuire 1 h 30 après ébullition.

Dans une poêle, faire chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile, ajouter l'oignon coupé en lamelles, les lardons. Faire revenir 2 à 3 mn. Incorporer la farine, mélanger en ajoutant 2 grosses louches de bouillon. Verser dans le faitout, remuer.

Saler et poivrer la soupe, poursuivre la cuisson 30 mn à petit feu.

Tailler des tranches de pain très fines au fond de la soupière, verser le bouillon et les légumes.

Bonus. *Le chou est précieux dans notre alimentation par sa densité en vitamine C, B ainsi qu'en fibres. Alors à utiliser en cuisine et à toutes les sauces car il en existe des centaines de variétés !*

soupe de navets

pour 4 convives • 30 mn de cuisson

panier

2 beaux navets, 1 cuillerée à soupe de farine, 1 cube de bouillon de volaille, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 1,5 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher les navets, les couper en fines lamelles.

Dans un petit faitout, mettre l'huile ou la graisse à chauffer lentement, ajouter les légumes et laisser revenir 7 à 8 mn. Insérer la farine en pluie, mélanger puis ajouter 1,5 litre d'eau froide.

Mettre le cube de bouillon de volaille, remuer. Saler et poivrer avec modération.

Servir dans une soupière tapissée de tranches de pain.

Cette soupe ne se réchauffe pas ! Son goût en serait quelque peu modifié... et là, une fois en bouche elle ne pourrait être autant appréciée !

soupe de pommes de terre et d'oignons

pour 4 convives • 30 mn de cuisson

panier

6 pommes de terre, 2 gros oignons, 1 cuillerée à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 1 cube de bouillon de volaille, 2 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher et laver les pommes de terre, couper en gros dés.

Faire cuire dans l'eau salée contenue dans une grande casserole durant 20 mn, ajouter le cube de bouillon.

À l'aide d'une écumoire sortir les pommes de terre, écraser grossièrement à la fourchette, remettre dans l'eau.

Éplucher et couper en lamelles l'oignon, faire revenir à feu doux dans la poêle huilée ou graissée. Verser la farine, mouiller avec le bouillon puis verser le tout dans la casserole. Saler et poivrer. Prolonger la cuisson 10 mn.

Préparer des tailles de pain très fines dans la soupière, verser la soupe.

Bonus. *Tubercule souterrain gorgé d'amidon, la pomme de terre est depuis le XVIII^e siècle un des aliments phares de notre alimentation.*

soupe de pourpier

pour 6 convives • 40 mn de cuisson

panier

1 grosse botte de pourpier, 500 g de pommes de terre, 1 généreuse poignée d'oseille, 1 oignon, 20 cl de crème fraîche, croûtons de pain, 1 gousse d'ail, 2 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Faire revenir dans un faitout huilé l'oignon épluché et coupé en lamelles. Verser la farine puis l'eau, mélanger.

Peler les pommes de terre, les découper en gros cubes. Trier l'oseille, rincer et mettre le tout à cuire 30 mn. Saler, poivrer. Passer la soupe au moulin à légumes (grille fine) ou au mixeur.

Remettre à bouillonner dans le faitout, 3 mn à feu doux.

Trier le pourpier (mettre quelques feuilles de côté), faire blanchir les feuilles 3 mn, égoutter et réserver. Préparer les croûtons aillés.

Verser dans la soupière la soupe, incorporer la crème fraîche, mélanger.

Présenter aux convives dans des soucoupes, le pain et les feuilles de pourpier qu'ils prendront à leur guise...

Bonus. *Injustement considéré comme une mauvaise herbe, le pourpier est dans tous les jardins. Les feuilles et les tiges ont une saveur acidulée et sont croquantes et juteuses.*

soupe de châtaignes et potiron

pour 6 convives • 40 minutes de cuisson

panier

500 g de châtaignes, 1 belle tranche de potiron, 1 cube de bouillon de volaille, 1 gros oignon, 1 gousse d'ail, 1 branche de céleri, 1 pomme de terre, 2 cuillerées à soupe d'huile, 1,5 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Dans un faitout mettre l'huile à chauffer, ajouter l'oignon épluché et coupé en lamelles. Laisser dorer 2 mn. Incorporer l'ail écrasé, la farine, bien mélanger, ajouter le céleri découpé finement, la pomme de terre coupée en cubes et verser l'eau.

Les châtaignes seront ajoutées ainsi que le potiron et le cube.

Saler, poivrer. Laisser cuire 30 minutes.

Passer le tout au moulin à légumes. Servir très chaud.

chanson de la châtaigne

*On en voit sur toutes les tables
À notre président même on en sert
Du pauvre c'est du confortable
Comme du riche le dessert
Sœur de la pomme de terre
On te doit bien ce beau refrain
Oui, de tous les fruits, je préfère
Les châtaignes du Limousin.*

Eugène Pradel (1825)

soupe de châtaignes

pour 4 personnes • 30 mn de cuisson

panier

500 g de châtaignes, 1 litre de bouillon de bœuf, 1 branche de céleri, 1 oignon, 3 cuillerées à soupe d'huile, 25 cl de crème fraîche, 6 tranches de pain, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Faire revenir dans une poêle huilée l'oignon et le céleri puis verser dans le faitout contenant le bouillon.

Ajouter les châtaignes épluchées (bien enlever la seconde peau). Cuire 30 mn.

Faire griller les tranches de pain.

Hors du feu, mixer, assaisonner, réchauffer quelques minutes.

Lier avec la crème dans la soupière. Servir avec les croûtons.

Bonus. *Bien sûr la châtaigne ne se consomme plus depuis la fin du XIX^e siècle de la même manière... Auparavant, nourriture de subsistance et de consommation locale, elle est devenue un mets de plaisir automnal.*

soupe de fèves fraîches

pour 6 personnes • 1 heure de cuisson

panier

1,5 kg de fèves fraîches, 2 oignons, 4 gousses d'ail, 1 poireau, 1 bouquet de coriandre, 2 poignées de vermicelle, 1 cube de bouillon de poulet, 4 cuillerées à soupe de farine, 2 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Ecosser les fèves. Peler et émincer les oignons, écraser l'ail, hâcher la coriandre.

Dans un faitout porter à ébullition 2 litres d'eau salée, mettre le cube, les fèves, la coriandre. Faire cuire 45 mn sur feu moyen.

Délayer la farine dans une poêle avec un peu d'eau, les oignons, l'ail, le poireau coupé en rondelles, bien mélanger puis incorporer au bouillon. Laisser mijoter sur feu vif 5 mn.

Couper les tailles de pain au fond de la soupière, verser la soupe, laisser confire 2 mn.

Bonus. Une fois la soupe servie, vous pouvez l'arroser d'une cuillerée à soupe de vin rouge... En bouche, la surprise n'en sera que meilleure !

soupe aux noix

pour 6 convives • 20 mn de cuisson

panier

250 g de cerneaux de noix, 2 beaux oignons, 1 cube de bouillon de poule, 2 l d'eau, 2 cuillerées à soupe de graisse de canard, pain rassis, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Faire fondre à feu doux la graisse de canard dans une casserole. Éplucher et couper les oignons en lamelles un peu épaisses, les faire revenir dans la casserole avec les cerneaux.

Ajouter le bouillon de poule, saler et poivrer. Laisser cuire 15 mn.

Couper dans le fond de la soupière les tailles de pain puis verser la soupe.

Bonus. *Le noyer est pour ainsi dire l'arbre de tous les villages du Périgord, du Lot et de la région de Grenoble. Véritable arbre de providence, sa répartition géographique est aujourd'hui de moins en moins limitée. En automne, les marchés aux noix animent comme au temps des foires de nombreuses places de village. Pour bon nombre de producteurs la noix reste une ressource complémentaire, pour d'autres, elle est devenue la production principale. Attention tout de même... Il est dit dans nos campagnes de ne jamais faire la sieste au pied de cet arbre car son ombre rendrait fou !*

soupe à l'oignon

pour 6 personnes • 30 mn de cuisson

panier

6 beaux oignons, 2 cuillerées à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile, 2 l d'eau, 1 verre de vin blanc sec, 2 gousses d'ail, 6 tranches de pain rassis, 300 g de gruyère râpé.

en cuisine

Éplucher les oignons, les couper en quartier. Pendant ce temps, faire bouillir l'eau dans un faitout.

Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter les oignons, les tourner jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Fariner, bien mélanger à la spatule en bois. Verser l'eau bouillante, saler et cuire 15 bonnes minutes à feu doux, ajouter le vin blanc, poursuivre la cuisson 5 mn.

Faire griller les tranches de pain, les frotter avec l'ail.

Verser la soupe dans la soupière. Au moment de servir, chacun met le pain coupé en croûtons dans l'assiette avec le gruyère.

soupe de poireaux et pommes de terre

pour 6 convives • 45 mn de cuisson

panier

300 g de pommes de terre, 4 beaux poireaux, 1 oignon, 1 cuillerée à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 1 cube de bouillon de volaille, 2 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher et mettre à cuire les pommes de terre dans un faitout contenant 2 litres d'eau.

Nettoyer, laver et découper les poireaux puis les plonger dans l'eau bouillante avec les pommes de terre et le cube de bouillon. Laisser cuire 30 mn.

Faire chauffer la poêle avec l'huile ou la graisse de canard pour fricasser la soupe, y découper l'oignon en fines lamelles, faire revenir à feu doux. Ajouter la farine, délayer avec 2 louches de bouillon de cuisson. Laisser bouillir quelques secondes puis verser dans le faitout. Saler, poivrer, poursuivre la cuisson 10 mn.

Verser dans la soupière.

Bonus. *Peu calorique, le poireau est riche en vitamine C et en pectine.*

soupe du potager

pour 6 convives • 1 heure de cuisson

panier

1 poignée de haricots verts nouveaux, 6 carottes nouvelles, 2 tomates, 1 poignée de fèves, 1 poignée de petits pois frais, 2 poireaux nouveaux, 2 navets nouveaux, 4 pommes de terre nouvelles, 2 petites courgettes, 1 petite botte d'oignons nouveaux, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 1 cuillerée à soupe de farine, 3 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Mettre l'eau à chauffer dans un faitout.

Éplucher les carottes, les navets, les pommes de terre.

Équeuter les haricots verts, les couper en quatre. Rincer les légumes. Écosser les fèves et les petits pois.

Laver les courgettes, les couper en dés sans les éplucher.

Plonger les légumes dans l'eau bouillante salée, laisser cuire doucement pendant 45 mn.

Préparer le roux. Faire chauffer l'huile ou la graisse dans la poêle, éplucher et couper l'oignon, faire revenir avec les tomates émondées coupées grossièrement. Ajouter la farine, quelques cuillerées de bouillon pour délayer. Ajouter au bouillon, saler et poivrer. Laisser cuire 15 mn à feu doux.

Servir dans la soupière. Vous pouvez ajouter des tailles de pain dans l'assiette avant de tremper la soupe.

soupe de fanes de radis

pour 4 convives • 30 mn de cuisson

panier

1 botte de radis, 1 oignon, 600 g de pommes de terre, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 1 cuillerée à soupe de farine, 100 g de lardons, 2 cuillerées à soupe d'huile, croûtons de pain, 2 gousses d'ail, 1,5 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher les pommes de terre, les plonger dans une casserole contenant l'eau salée, laisser cuire 20 mn.

Couper les fanes de la botte de radis, les trier et les rincer. Faire revenir dans une poêle préalablement huilée l'oignon puis ajouter les fanes.

Faire cuire à l'étouffée pendant 5 mn, ajouter la farine, verser une louche ou deux de bouillon, bien mélanger, verser dans la casserole, avec les pommes de terre. Mixer le tout.

Passer les lardons à la poêle, sur feu doux, sans ajouter de corps gras dans la poêle, ajouter à la préparation.

Dans la soupière mettre la crème fraîche, verser la soupe. Saler et poivrer.

Placer dans les assiettes creuses des croûtons aillés, verser la soupe.

Bonus. *De la famille des crucifères, il existe plusieurs variétés de*

radis : le radis d'été, le radis d'automne, le radis d'hiver rose, noir ou gris. On consomme aussi bien sa racine que les fanes.

soupe d'algues

pour 4 convives • 35 mn de cuisson

panier

30 g d'algues déshydratées, 200 g de viande de bœuf, 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame, 2 gousses d'ail, 4 cuillerées à soupe de soja, 1 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Mettre les algues sèches dans l'eau chaude pendant une petite dizaine de minutes, les égoutter puis les couper en morceaux.

Couper la viande en petits dés, faire revenir dans la poêle huilée. Saler et poivrer.

Dans un faitout mélanger l'eau, le soja et la poêlée. Faire bouillir 30 mn.

Servir très chaud.

Bonus. *L'algue est un aliment riche en fer et en vitamines.*

tourain à l'oignon

pour 4 convives • 30 mn de cuisson

panier

1 gros oignon, 1 cuillerée de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 100 g de gruyère râpé, pain rassis, 1 cube de bouillon de volaille, 1 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Dans une grande casserole mettre l'huile ou la graisse de canard. Éplucher et couper en lamelles l'oignon, faire revenir. Ajouter la farine, laisser cuire une minute tout en tournant. Mettre l'eau, ajouter le cube, saler et poivrer, laisser cuire 15 mn.

Pendant ce temps, préparer les tailles de pain.

Dans des caquelons individuels, déposer les tailles de pain, parsemer de gruyère râpé, verser le bouillon. Faire gratiner au four quelques minutes.

Bonus. *À la fois légume et condiment, qu'il soit jaune, rouge ou blanc, l'oignon est riche en vitamine C et contient de nombreux minéraux et oligo-éléments.*

tourain à la tomate

pour 6 convives • 15 mn de cuisson

panier

2 grosses tomates fraîches ou 50 cl de coulis de tomate, 1 oignon moyen, 1 cuillerée à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 6 tranches de pain, une bonne poignée de vermicelle, 1 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Faire chauffer l'huile ou la graisse dans une casserole. Éplucher et découper en petits cubes l'oignon, faire revenir doucement dans une casserole huilée ou graissée. Ajouter la tomate, puis la farine en pluie, bien mélanger. Verser l'eau froide, saler et poivrer, porter à ébullition, laisser cuire 10 mn.

Ajouter le vermicelle, prolonger la cuisson 5 mn.

Tapisser le fond de la soupière des tailles de pain, verser dans la soupière.

Laisser la soupe s'épaissir quelques minutes avant de servir.

Bonus. *La tomate est un fruit et non un légume mais peu importe finalement puisque rouge, jaune, verte, noire, orange, elle est riche en vitamines A, B, C, et K.*

velouté d'asperges

pour 6 convives • 1 heure de cuisson

panier

800 g d'asperges, 1 kg de pommes de terre, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, 1 cube de bouillon de volaille, 2,5 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher et couper en dés les pommes de terre, les mettre dans un faitout contenant l'eau salée, porter à ébullition.

Peler les asperges avec un économiseur et couper en tronçons, mettre de côté les pointes.

Placer les morceaux d'asperges dans le faitout laisser cuire à feu moyen 30 mn.

Faire fondre le cube de volaille mixer et poivrer.

Ajouter les pointes d'asperges et maintenir sur le feu 15 mn. Si le velouté est un peu liquide, ajouter des flocons de pommes de terre.

Mettre la crème fraîche dans la soupière et verser le velouté.

velouté d'oseille

pour 6 convives • 1 h 30 de cuisson

panier

250 g d'oseille, 1 kg de pommes de terre, 1 oignon, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 25 cl de crème fraîche, 1,5 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher et rincer les pommes de terre, les découper en cubes.

Mettre l'eau dans le faitout, saler, plonger les pommes de terre, porter à ébullition et laisser cuire 30 mn.

Équeuter l'oseille, la laver et la découper grossièrement en lamelles.

Éplucher l'oignon, le découper en lamelles, le mettre à fondre dans la poêle huilée ou graissée puis ajouter l'oseille, laisser à feu doux 10 mn.

Verser l'ensemble dans le faitout, mixer, poivrer, faire cuire 10 mn.

Mettre la crème fraîche dans la soupière, verser le velouté.

Bonus. *Plante potagère dont on ne consomme que les feuilles, riche en eau, l'oseille regorge de pigments verts et orangés. Elle se récolte uniquement à la main.*

velouté de courgettes

pour 6 convives • 40 mn de cuisson

panier

800 g de courgettes, 2 portions de fromage fondu, 1 cube de bouillon de volaille, 1 cuillerée à soupe de crème fraîche, 2 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Laver et découper les courgettes en tronçons de 1 cm d'épaisseur, les mettre dans une grande casserole, recouvrir d'eau salée, laisser cuire 30 mn.

Ajouter les portions de fromage, le cube de bouillon de volaille, délayer puis mixer, poivrer.

Mettre la crème fraîche dans la soupière et verser le velouté.

velouté de cresson

pour 6 convives • 1 h 30 de cuisson

panier

1 botte de cresson, 1 kg de pommes de terre, 1 petit oignon, 25 cl de crème fraîche, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 2 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher et laver les pommes de terre, couper en cubes, mettre à cuire dans un faitout d'eau froide salée, faire cuire 20 mn.

Trier le cresson, équeuter, rincer, mettre dans l'eau de cuisson, laisser cuire 10 mn.

Éplucher l'oignon, couper en lamelles fines, faire revenir dans la poêle huilée ou graissée, ajouter la farine, délayer avec un peu de bouillon, vider dans le faitout, laisser cuire 15 mn. Mixer le tout, poivrer.

Verser la crème fraîche dans la soupière puis le velouté, mélanger.

Bonus. *L'idéal est d'utiliser en cuisine le cresson de fontaine, à l'état sauvage.*

velouté de potiron

pour 6 convives • 30 mn de cuisson

panier

500 g de potiron, 3 pommes de terre, 5 carottes, 1 cube de bouillon de poule, 20 cl de crème fraîche épaisse, 20 g de beurre doux, noix de muscade, 1 litre d'eau, sel et poivre du moulin .

en cuisine

Prendre un faitout, y faire revenir les légumes épluchés et grossièrement coupés dans le beurre. Mouiller avec l'eau additionnée du cube, et de muscade râpée, saler et poivrer. Laisser frémir pendant 20 mn, pour que les légumes soient bien cuits.

Mixer hors du feu.

Réchauffer 5 mn. Servir dans la soupière préalablement tapissée de crème fraîche.

velouté de poireaux

pour 6 convives • 45 mn de cuisson

panier

6 beaux poireaux, 2 grosses pommes de terre, 1 oignon, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 50 cl de lait, 2 grands verres d'eau, 6 branches de persil, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Rincer les poireaux, détailler la partie blanche en petits tronçons.

Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole à feu doux dans l'huile d'olive. Ajouter les poireaux, faire revenir pour qu'ils dorent et fondent un peu. Mettre les pommes de terre pelées et coupées en morceaux puis les verres d'eau. Laisser mijoter 30 mn.

Passer au mixeur hors du feu, saler et poivrer.

Ajouter le lait puis réchauffer.

Au moment de servir à la soupière, hacher menu le persil à la surface de la soupe.

velouté d'endives

pour 6 convives • 25 mn de cuisson

panier

1 kg d'endives, 3 belles échalottes, 1 cube de bouillon de volaille, 50 g de beurre, 20 cl de crème fraîche, 1 cuillerée à soupe de cassonade, 6 tranches de pain, 3 cuillerées à soupe d'huile de noix, 12 brins de ciboulette, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Rincer et sécher les endives. Enlever les feuilles abîmées, couper en tronçons.

Eplucher et couper en deux les échalotes.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, faire revenir les échalottes, ajouter les endives, 1 verre d'eau additionnée du sucre. Laisser cuire sur feu doux 10 mn.

Pendant ce temps : porter à ébullition un demi-litre d'eau dans lequel sera dilué le cube de bouillon. Ajouter ensuite le contenu de la casserole. Prolonger la cuisson 10 mn. Mixer hors du feu.

Mélanger la crème fraîche au velouté, saler et poivrer.

Servir à l'assiette creuse ou au bol avec quelques brins de ciboulette ciselés.

Bonus. *Pleine de potassium, l'endive, espèce de chicorée est constituée à 95 % d'eau.*

velouté de potimarron

pour 4 convives • 1 heure de cuisson

panier

1 potimarron, 1 oignon, 5 pommes de terre, 3 cuillerées à soupe de crème fraîche, 1 cube de bouillon de volaille, 1,5 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Couper le haut du potimarron, enlever les graines, puis creuser le plus possible la chair pour l'extraire (ne pas percer la peau car il servira de soupière).

Éplucher et laver les pommes de terre, les découper en dés puis mettre à cuire dans le faitout contenant l'eau salée durant 15 mn.

Ajouter la pulpe du potimarron, le cube de bouillon, prolonger la cuisson 15 mn.

Éplucher et couper l'oignon en fines lamelles, faire revenir dans la poêle huilée ou graissée, mélanger avec la farine, délayer avec du bouillon. Verser dans le faitout. Mixer le tout, poivrer.

Verser la crème fraîche à l'intérieur du potimarron puis le velouté.

aux légumes secs

*On ne peut faire une bonne soupe
qu'avec le meilleur de son cœur.*
Beethoven

crème de lentilles

pour 4 personnes • 1 h 30 de cuisson

panier

250 g de lentilles du Puy, 1 gros oignon, 1 bouquet garni, 2 carottes, 2 cuillerées à soupe de crème fraîche, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Mettre à cuire les lentilles dans l'eau froide avec l'oignon, le bouquet garni, les carottes épluchées et coupées en rondelles. Saler et poivrer. Porter à ébullition et maintenir sur feu moyen pendant 1 h 30.

Mixer hors du feu.

Remettre à chauffer sur feu doux 5 bonnes minutes.

Verser dans la soupière, ajouter la crème fraîche en nuage.

Bonus. *Riche en fer, pleine de glucides, la lentille apporte des protéines végétales.*

potage aux haricots blancs

pour 6 convives • 3 h 30 de cuisson

panier

400 g de haricots blancs secs, 1 branche de céleri, 7 gousses d'ail, 1 gros oignon, 15 feuilles de basilic frais, 15 branches de persil plat, une pincée de marjolaine fraîche, 1 cube de bouillon de poulet, 6 tranches de pain rassis, eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

La veille, faire tremper les haricots blancs dans de l'eau froide.

Le lendemain... égoutter les légumes secs. Les jeter dans un faitout, recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition.

Égoutter de nouveau, remettre dans le faitout avec l'oignon émincé, 6 gousses d'ail et le céleri coupé grossièrement. Couvrir d'eau froide, porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 2 h 30. Ajouter de l'eau si besoin est (les haricots doivent toujours en être couverts).

Passer ensuite la soupe au moulin à légumes.

Placer ensuite dans le faitout, ajouter 50 cl de bouillon de poule, bien mélanger, saler, poivrer, poursuivre la cuisson 5 mn.

Servir dans des bols individuels avec une tranche de pain grillée et aillée par convive.

Bonus. *Plus d'un millier d'espèces de haricots ont été recensées !*

soupe de pois cassés aux lardons

pour 4 convives • 45 mn de cuisson

panier

250 g de pois cassés cuisinés (utiliser les restes !), 1 carotte, 1 poireau, 1 branche de céleri, 200 g de lardons, 1 petit oignon, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 2 cuillerées à soupe de farine, 1,5 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher et laver les légumes, les couper en petits morceaux. Mettre à cuire dans 1,5 l d'eau salée pendant 15 mn.

Ajouter les pois cassés, maintenir à feu doux 10 mn.

Peler et émincer l'oignon, faire revenir dans la poêle huilée avec les lardons. Lorsque le mélange a pris une belle couleur, ajouter la farine, mouiller avec une louche de bouillon puis verser dans le faitout. Rectifier l'assaisonnement. Prolonger la cuisson 20 mn sur feu moyen.

Tailler le pain au fond de la soupière, verser la soupe.

Bonus. *Les graines de pois verts décortiquées et cassées en deux donnent le « pois cassé ».*

soupe de haricots blancs, tomates et couennes

pour 6 convives • 1 h 45 de cuisson

panier

750 g de haricots blancs frais à écosser, 2 tomates, 100 g de couennes fraîches ou confites à la graisse, 1 navet, 2 gousses d'ail, huile de noix, 2 cuillerées à soupe de farine, 2 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Mettre à cuire les couennes fraîches dans une casserole d'eau salée et poivrée pendant 1 heure si elles sont crues. Vous pouvez les acheter déjà confites.

Écosser les haricots, les mettre dans un faitout contenant l'eau, ajouter les couennes. Laisser cuire 40 mn.

Préparer dans une poêle le roux : y ajouter le navet épluché et coupé en fines rondelles ainsi que les tomates émondées, laisser revenir quelques minutes, incorporer la farine, verser un peu de bouillon, bien mélanger. Mettre dans le faitout. Saler et poivrer.

Retirer les couennes à l'écumoire, les découper en petits morceaux, replonger dans le bouillon.

Préparer les tailles de pain dans la soupière, parsemer d'ail écrasé puis imbiber légèrement d'huile de noix.

Verser la soupe avec les légumes.

la mique !

Vous pouvez agrémenter la soupe précédente avec de la mique, sorte de pain trempé que l'on sert en Limousin et en Périgord. Ainsi, vous aurez un plat unique.

Pour 3 miques : 250 g de farine de maïs, 250 g de farine de blé, 1 cuillerée à soupe de graisse de canard, 1 verre d'eau, sel.

Mélanger la farine de maïs et de blé avec la graisse, une pincée de sel et l'eau tiède.

Partager la pâte en 3 parts égales. Rouler pour obtenir une forme ronde.

Faire bouillir de l'eau salée, plonger les miques 30 mn. Les égoutter sur un torchon sec. Couper des tranches épaisses que vous mettez dans le fond de l'assiette creuse puis arroser de soupe.

soupe de lentilles aux lardons

pour 4 convives • 45 mn de cuisson

panier

250 g de lentilles du Puy cuisinées (utiliser les restes !), 1 carotte, 1 poireau, 1 branche de céleri, 200 g de lardons, 1 petit oignon, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 2 cuillerées à soupe de farine, 1,5 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher et laver les légumes, les couper en petits morceaux. Mettre à cuire dans 1,5 l d'eau salée pendant 15 mn.

Ajouter les lentilles, maintenir à feu doux 10 mn.

Peler et émincer l'oignon, faire revenir dans la poêle huilée avec les lardons. Lorsque le mélange a pris une belle couleur, ajouter la farine, mouiller avec une louche de bouillon puis verser dans le faitout. Rectifier l'assaisonnement. Prolonger la cuisson 20 mn sur feu moyen.

Tailler le pain au fond de la soupière, verser la soupe.

soupe de lentilles rouges

pour 4 convives • 45 mn de cuisson

panier

400 g de lentilles rouges, 4 oignons, 3 feuilles de laurier, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 8 gousses d'ail, 2 cuillerées à café de curry en poudre, 50 cl de lait de coco (pour adoucir), 25 grains de poivre noir, sel.

en cuisine

Rincer et faire cuire 40 mn dans le faitout les lentilles dans l'eau salée avec 2 oignons coupés en quatre, les feuilles de laurier, les grains de poivre et une pincée de sel.

Pendant ce temps, faire revenir dans l'huile d'olive l'ail épluché, l'oignon émincé et le curry. Ajouter aux lentilles. Verser ensuite le lait de coco, laisser mijoter sur feu moyen 5 mn.

Servir dans la soupière la soupe très chaude.

aux poissons et aux crustacés

*La soupe et le poisson expliquent
la moitié des émotions de notre vie.*
Sydney Smith

soupe de pot-au-feu de poissons

pour 6 convives • 1 heure de cuisson

panier

500 g de filets de cabillaud, 500 g de filets de rouget, 1 litre de moules, 3 carottes, 2 poireaux, 1 brocoli, 200 g de petits pois, 1 poivron vert ou rouge, 1 branche de céleri, 6 gousses d'ail, 3 oignons, 1 cube de bouillon de poisson, 1 botte de coriandre, 3 citrons, 1 cuillerée à café de curry en poudre.

en cuisine

Rincer, éplucher puis couper en rondelles les carottes et les poireaux. Mettre dans un faitout avec le bouillon de volaille dilué dans 1 litre d'eau. Ajouter l'ail et le céleri, porter à ébullition. Prolonger la cuisson à feu doux pendant 30 mn.

Pendant ce temps, éplucher les autres légumes : épépiner puis couper en petits cubes le poivron, détailler la tête du brocoli en petits bouquets, couper les oignons en quatre. Laver les moules, les faire ouvrir dans une grande casserole sur feu vif. Filtrer le jus et débarrasser le crustacé de sa coquille, réserver.

Mélanger le jus obtenu au curry, remuer puis verser dans le faitout avec le brocoli, les oignons et le poivron. Laisser cuire 10 mn. Ajouter ensuite les petits pois, le cabillaud en morceaux et la coriandre ciselée. Poursuivre la cuisson 5 mn.

Au moment de servir, ajouter des morceaux de rouget et les moules.

Dès que l'ébullition apparaît, sortir du feu.

Servir immédiatement dans une soupière en proposant du citron coupé en quartier pour accompagner, selon le goût de vos hôtes.

Bonus. Selon l'arrivée chez votre poissonnier, le prix ou encore la saison, vous pouvez varier les poissons : saumon, merlu, rascasse, lotte...



être dans le potage...

soupe du pêcheur

pour 6 convives • 1 heure de cuisson

panier

250 g de filets de cabillaud, 250 g de crevettes roses décortiquées, 250 g de petits pois, 3 carottes, 3 branches de céleri, 6 gousses d'ail, 2 oignons, 5 branches de persil, 1 citron, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 1 pincée de cumin, 200 g de vermicelle, 2 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Préparer une marinade pour le poisson et les crevettes dans un plat en terre avec le sel, le poivre, l'ail et le cumin. Oublier pendant 1 heure.

Dans un faitout, faire revenir à l'huile l'oignon haché, 5 mn.

Éplucher les carottes et le céleri, couper en petits dés.

Ajouter dans le faitout 2 litres d'eau et les légumes coupés.

Porter à ébullition, poursuivre pendant 45 mn.

Délayer le concentré de tomates, le rajouter avec les petits pois, le poisson et les crevettes. Laisser cuire 10 mn.

Servir très chaud dans la soupière, arroser d'un jus de citron.

soupe de moules

pour 6 convives • 30 mn de cuisson

panier

1,5 litre de moules, 3 tomates, un demi-verre de vin blanc sec, 6 gousses d'ail, 1 oignon, 1 cuillerée à soupe de farine, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 20 cl de crème fraîche, 2,5 litres d'eau, pain rassis, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Rincer les moules, faire revenir dans un récipient avec un verre d'eau et le vin blanc pendant 10 mn. Passer le jus au chinois, le réserver et décortiquer les coquillages.

Dans un faitout, mettre l'huile à chauffer, y faire revenir l'oignon et l'ail (réserver une gousse pour le pain aillé) épluchés et coupés en lamelles, laisser blondir. Ajouter les tomates émondées coupées grossièrement puis l'eau. Porter à ébullition et prolonger sur feu moyen pendant 20 mn. Saler et poivrer.

Verser dans la soupière, incorporer la crème fraîche. Servir avec des croûtons aillés.

à la viande

*Je vis de bonne soupe,
et non de beau langage.*

Molière

bouillon de boudin

pour 4 convives • 1 heure de cuisson

panier

2 litres de bouillon de boudin, 1 poireau, 2 carottes, 1 branche de céleri, 5 feuilles de chou vert, pain rassis.

en cuisine

Soutirer de la marmite en fonte le bouillon après la cuisson du boudin et mettre au frais pendant 24 heures afin de pouvoir le dégraisser.

Dégraisser le bouillon, mettre dans le faitout, ajouter un peu d'eau puis les légumes frais épluchés et coupés grossièrement.

Faire cuire pendant 1 heure, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Tapisser le fond de la soupière avec des tailles, verser la soupe et laisser tremper 3 minutes.

Bonus. *Parce que dans le cochon tout est bon !*

Jusqu'au milieu du XX^e siècle, trois événements d'importance rythmaient la vie des agriculteurs : tuer le porc en janvier, effectuer les battages en août et les vendanges à la fin du mois de septembre. Ainsi, la plupart des familles élevait au moins un porc. Les cochons étaient achetés en principe à l'âge de deux mois, à la fin de l'automne puis élevés pendant plus d'un an pour être tués en plein hiver.

La tradition aujourd'hui encore se perpétue même si elle est moins vivace qu'antan.

soupe de pot-au-feu de boeuf

pour 6 convives • 3 heures de cuisson

panier

1,5 kg de bœuf (plat de côtes), 1 os à moelle, 2 panais, 4 carottes, 3 poireaux, 2 branches de céleri, 1 oignon, 6 pommes de terre, 150 g de vermicelle, ficelle de cuisine, 3 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Quelques heures avant de faire cuire le pot-au-feu, saler et poivrer sur toutes les faces.

Dans un grand faitout mettre l'eau froide, plonger la viande et laisser cuire 2 h en écumant de temps en temps.

Éplucher et rincer les légumes, ficeler les poireaux ensemble plonger dans le bouillon sauf les pommes de terre que vous ajouterez 30 mn avant la fin de cuisson. Saler et poivrer.

Le bouillon servira à faire une soupe avec du vermicelle. La viande, accompagnée de ses légumes, de cornichons, de moutarde à l'ancienne et de gros sel sera servie en plat principal.

Bonus. *S'il vous reste de la viande, vous pouvez la préparer en salade, coupée en dés, mélangée à des cornichons, des oignons blancs et des pommes de terre cuites à l'eau. Une vinaigrette dans laquelle sera écrasé un jaune d'œuf cuit n'en sera que plus onctueuse.*

soupe venue de l'est

pour 6 personnes • 1 heure de cuisson

panier

500 g de palette désossée et dégraissée, 250 g de betteraves rouges cuites, 250 g de chou blanc, 25 g de beurre, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 4 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 1 l de bouillon de bœuf, 25 cl d'eau, 1 cuillerée à café de sucre en poudre, 1 cuillerée à café de marjolaine fraîche, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Egoutter les betteraves en réservant le jus, les couper en dés.

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, l'ail, le chou, la viande, le tout coupé en petits dés, dans le beurre, pendant 10 mn. Remuer de temps en temps.

Ajouter les betteraves et leur jus, le concentré de tomate délayé dans 25 cl d'eau, et le bouillon. Porter à ébullition. Mettre la marjolaine, le sucre, saler et poivrer. Laisser mijoter sur feu doux pendant 45 mn.

En fin de cuisson assaisonner, lier le potage avec le jaune d'œuf battu dans la soupière, parsemer de persil.

Bonus. *Riche en sucre, la betterave rouge crue se trouve sur tous les marchés de mai à octobre et cuite toute l'année. La France est le 2^e producteur européen de ce légume.*

soupe d'hiver

pour 6 personnes • 1 h 30 de cuisson

panier

150 g de lard frais, 200 g de couenne confite, 6 belles pommes de terre, 6 grosses carottes, 2 raves, 3 poireaux, 6 feuilles de chou, 4 litres d'eau, pain rassis, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher les légumes, les couper grossièrement. Mettre dans le faitout l'eau froide salée et plonger les carottes, les poireaux, les feuilles de chou, et les raves. Laisser cuire 45 mn sur feu moyen. Ajouter la tranche de lard entière, poursuivre la cuisson 15 mn.

Ajouter les pommes de terre et la couenne coupée en petits morceaux. Rectifier l'assaisonnement, laisser cuire 30 mn.

En fin de cuisson, sortir à l'aide d'une écumoire le lard.

Préparer au fond de la soupière les tailles de pain, verser la soupe. Laisser tremper 5 mn avant de servir.

soupe orientale

pour 6 personnes • 1 h 45 de cuisson

panier

250 g de mouton, 500 g de petits oignons, 1 pincée de safran en poudre, 250 g de lentilles, 1 citron, 1,5 l de bouillon, 1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de persil, 1 boîte de concentré de tomates, 1 citron, 20 g de beurre, 200 g de farine, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Cuire les lentilles dans l'eau salée, égoutter puis réserver. Mettre dans le faitout 1,5 litre d'eau, la viande coupée en morceaux, les oignons coupés en deux et épluchés, une pincée de safran en poudre et le poivre.

Après ébullition, ajouter les lentilles laisser mijoter à feu doux 1 heure.

Dans une grande casserole, passer le jus de cuisson, ajouter le concentré de tomates, le beurre. Réserver la viande et les lentilles.

Délayer la farine dans 1 litre d'eau, ajouter à la soupe, porter à ébullition quelques minutes.

Servir à la soupière avec le persil et la coriandre hâchés finement.

Bonus. *Le safran est issu du *crocus satinus* linnaeus. Ce sont les stigmates des fleurs qui sont récoltés à la main, et mis ensuite à sécher. Pour obtenir 500 grammes d'épice, il ne faut pas moins de 200 000*

fleurs ; pour 1 gramme, 140 suffiront ! Ce véritable « or rouge » est utilisé bien sûr en cuisine mais également en médecine et en teinture pour certains tissus. Le safran est l'épice la plus chère au monde.

soupe de ramadan

pour 6 convives • 2 heures de cuisson

panier

150 g de mouton, 2 petits os, 300 g de petits oignons, 1 pincée de safran, 1 pincée de poivre, 1 noix de beurre, 150 g de lentilles, 1 bouquet de coriandre, 1 bouquet de persil, 1 boîte de concentré de tomate, 2 citrons, 100 g de farine, gros sel.

en cuisine

la soupe de ramadan se prépare en deux fois...

1. Cuire les lentilles dans de l'eau salée, égoutter et ajouter le jus d'un citron. Réserver. Mettre les autres ingrédients à cuire à couvert dans une casserole, laisser mijoter à petit feu. Après ébullition, retirer les oignons dès qu'ils sont cuits. Après 1 heure retirer du feu. Verser alors les lentilles et les oignons dans cet appareil.

2. Mettre l'eau à bouillir avec le concentré de tomates, ajouter une noix de beurre. Laisser bouillir pendant 15 mn et ajouter le jus du bouillon passé. Réserver la viande, les lentilles, les oignons. Hors du feu, verser petit à petit dans ce mélange la farine délayée dans 1 litre d'eau, en remuant rapidement pour ne pas former de grumeaux. Remettre sur

le feu et continuer à remuer doucement jusqu'à ébullition. Ajouter le persil et la coriandre hachés très finement. Diluer avec 50 cl d'eau et verser dans la marmite tout en remuant. Vérifier l'assaisonnement et retirer du feu quand la soupe est bien chaude. Servir au bol.

Cette soupe, appelée *harira* au Maroc, est traditionnellement servie pendant le mois de ramadan (neuvième mois du calendrier de l'Hégire), période où les musulmans pratiquent le jeûne du lever au coucher du soleil. Elle se mange accompagnée de dattes et de gâteaux au miel. Comme pour toutes les recettes, il en existe une par famille marocaine !



soupe de talon de jambon

pour 6 convives • 2 heures de cuisson

panier

1 talon de jambon de pays avec l'os, 2 poireaux, 1 navet, 1 branche de céleri, 2 carottes, 3 pommes de terre, 3 l d'eau, poivre du moulin.

en cuisine

Enlever la couenne du talon de jambon.

Faire chauffer un faitout avec l'eau, y mettre le talon de jambon, laisser cuire 1 heure.

Éplucher les légumes, les couper en petits dés, les plonger dans le bouillon, garder les pommes de terre de côté.

Après 40 mn de cuisson ajouter les pommes de terre. Maintenir le feu pendant 20 mn. Poivrer seulement.

Tailler le pain au fond de la soupière, verser la soupe.

à la volaille

*Riche du butin des saisons
Et des pures sèves champêtres,
Transfuse la force en mon être
O soupe, manne des maisons !*
Armand Got

bouillon d'abats de poulet

pour 6 convives • 2 heures de cuisson

panier

6 pattes de poulet, 6 pointes d'aile, 6 gésiers, 3 cous, 6 belles carottes, 6 petits poireaux, 3 raves, 1 branche de céleri, 1 bel oignon, 3 clous de girofle, pain rassis, 4 l d'eau, pain rassis, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Flamber et éplucher les pattes, les bouts des ailes, les cous et bien rincer les gésiers.

Éplucher et mettre les légumes coupés grossièrement, l'oignon piqué de clous de girofle, à cuire dans un faitout d'eau salée à feu doux pendant deux heures. Rectifier l'assaisonnement.

Prélever les morceaux de poulet que vous servirez à part accompagnés de cornichons, de moutarde et de gros sel. Verser le bouillon sur les tailles dans la soupière. Laisser tremper 5 mn avant de servir.

soupe de poulet

pour 6 convives • 1 h 10 de cuisson

panier

500 g de blanc de poulet, 500 g de lentilles du Puy, 3 oignons, 3 branches de céleri, 3 carottes, 6 tomates, 1 cube de bouillon de poule, 1 cuillerée à soupe de safran en poudre, de coriandre et de gros sel, 1 botte de persil plat, 1 citron, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

en cuisine

Dans le faitout, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé et le poulet coupé en petits dés.

Ajouter le céleri et les carottes coupés en petites rondelles, faire sauter quelques minutes.

Mettre les tomates coupées en quatre, le jus du citron, le cube et les épices. Porter à ébullition, baisser le feu, maintenir ainsi 10 mn.

Plonger les lentilles dans la soupe, mélanger avec le persil ciselé. Laisser cuire 45 mn. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans la soupière, servir très chaud.

soupe de carcasse de canard

pour 6 convives • 2 h 15 de cuisson

panier

1 carcasse de canard, 2 poireaux, 2 branches de céleri, 1 panais, 1 petit chou rave, 4 carottes moyennes, 1 oignon, 150 g de vermicelle, 3 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

La veille, saler et poivrer la carcasse. Conserver au réfrigérateur.

Mettre dans un faitout assez haut l'eau légèrement salée à bouillir. Plonger la carcasse, écumer l'eau de temps en temps, maintenir à petit bouillon durant 1 heure.

Éplucher et rincer les légumes, les plonger dans le bouillon de cuisson, ajouter le poivre. Faire cuire le tout 1 heure.

Soutirer du bouillon dans une casserole, faire bouillir. Vérifier l'assaisonnement.

Jeter le vermicelle dans le bouillon, laisser sur feu doux 15 mn.

Verser dans une soupière.

Bonus. *La carcasse sera servie à part avec les légumes, accompagnée de moutarde à l'ancienne, de cornichons et de gros sel.*

soupe de poule-au-pot et son chou à la farce noire

pour 6 convives • 3 heures de cuisson

panier

1 belle poule, 3 carottes, 2 navets, 1 panais, 3 poireaux, 1 oignon, 2 branches de céleri, 200 g de vermicelle, gros sel et poivre du moulin.

Pour la farce : 1 chou vert frisé, de la mie de pain, le sang de la poule, 2 gousses d'ail, 5 branches de persil, sel fin et poivre du moulin.

en cuisine

Remplir de moitié le faitout d'eau salée, mettre à chauffer. Préparer la poule. Mettre de côté le foie et le gésier, saler et poivrer à l'intérieur. La placer dans l'eau de cuisson en la piquant préalablement pour lui faire sortir le gras. Laisser bouillir pendant 45 mn.

Mettre un second faitout contenant de l'eau salée sur le feu, porter à ébullition.

Sortir la volaille de sa première eau de cuisson (que vous jetterez), la mettre dans la seconde.

Éplucher et laver les légumes, les ajouter au bouillon. Rectifier l'assaisonnement. Laisser cuire durant 1 h 30 mn.

Pendant ce temps, vous pourrez préparer le chou et sa

farce.

Mettre la mie de pain dans un saladier, mouiller avec le sang, couper en petits morceaux le foie et le gésier.

Ajouter l'ail et le persil hachés, saler, poivrer, mélanger le tout. Vous pouvez ajouter un œuf battu si la préparation est un peu trop sèche.

Défaire le chou, conserver les plus larges feuilles, faire blanchir 1 mn dans de l'eau salée.

Dans un plat creux rond, disposer 4 feuilles de chou de manière à tapisser largement le fond. Verser la farce au milieu, rabattre les feuilles de dessus, puis recouvrir avec les feuilles restantes. Ficeler le tout en faisant plusieurs tours.

Mettre à cuire dans le bouillon durant 30 mn.

Sortir le chou, les légumes et la poule. Réserver au chaud. Jeter dans le bouillon du vermicelle pour préparer la soupe.

Soutirer dans une soupière. Proposer le chou en entrée.

Découper la poule, présenter dans un plat avec les légumes. Servir en accompagnement des cornichons et du gros sel.

tourain blanchi du Périgord

pour 6 convives • 20 mn de cuisson

panier

4 œufs, 6 gousses d'ail, 2 cuillerées à soupe d'huile ou de graisse de canard, 1 cuillerée à soupe de farine, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin, 100 g de vermicelle, 1,5 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Faire chauffer l'huile ou la graisse dans une casserole.

Éplucher et écraser l'ail avec la lame du couteau, faire revenir à feu doux, ajouter la farine, mélanger.

Ajouter l'eau et porter à ébullition.

Casser les œufs en séparant le blanc du jaune.

Mettre le blanc des œufs dans le bouillon, maintenir la cuisson 10 mn, saler et poivrer.

Réserver les jaunes dans un bol, ajouter le vinaigre, battre l'ensemble.

Ajouter au bouillon le vermicelle laisser cuire 5 mn.

Retirer du feu. Laisser reposer 2 minutes.

Dans la soupière, incorporer à la soupe le mélange obtenu avec l'œuf et le vinaigre, bien mélanger le tout.

Attendre quelques minutes avant de servir pour que les saveurs soient harmonieuses.

Bonus. *Les œufs... À la fin du XIX^e siècle, un apothicaire resté mystérieux a mis au point un breuvage qui permettait aux poules une*

meilleure ponte. On sait les poules sensibles aux saisons, au changement de lune... Alors, pour une meilleure production l'hiver, rien de tel qu'un bon vieux breuvage ! Il s'agit tout bonnement de la « poudre à faire pondre ». Mélanger, au dire de notre « savant », 450 g de gros sel, 250 g de charbon de bois, 250 g de charbon de terre et 50 g de brique pilée. Servir cette mixture uniquement l'hiver et le tour est joué ! Ensuite, à vous de surveiller le comportement des coquettes de la basse-cour. Il paraît qu'on reconnaît une poule qui va pondre à sa crête qui rougit et à son œil vif...



soupe au magret de canard

pour 6 convives • 1 heure de cuisson

panier

1 magret frais, 4 oignons, 4 carottes, 6 pommes de terre, 1 bouquet garni, 1 bouquet de cerfeuil, 1 cube de bouillon de volaille, 6 tranches de pain rassis, 1,5 l d'eau, gros sel et poivre du moulin.

en cuisine

Couper le magret en lamelles un peu épaisses.

Délayer le cube de volaille dans l'eau, porter à ébullition, ajouter les oignons coupés en lamelles, les carottes en rondelles et le magret. Cuire à feu moyen 45 mn.

Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées grossièrement. Prolonger la cuisson de 15 mn.

Verser la soupe dans la soupière et ciseler le cerfeuil en surface avant de servir.

Bonus. *Il est probable que les élevages de canards et d'oies datent pour le sud-ouest de la France du Moyen Âge. Les éleveurs les plus scrupuleux élèvent aujourd'hui encore la volaille au maïs.*

SOUPES GLACÉES

*en été,
après une journée écrasante de soleil,
au sortir de la sieste,
un soir d'orage...
c'est soupe glacée !*

Les herbes aromatiques concentrées en glaçons seront pour les soupes froides ce petit plus de poésie...

Il suffit pour cela de faire infuser dans 25 cl d'eau une belle poignée d'herbe (une seule de préférence pour que son parfum ne soit pas contrarié) que vous porterez à ébullition et laisserez reposer pour quelle refroidisse puis la passer. Dans le bac à glaçon, déposer dans chaque petit compartiment l'herbe choisie et verser le liquide. Mettre au réfrigérateur. Servir dans l'assiette ou le bol de service. C'est une petite merveille !

Alors selon le goût du moment : romarin, persil, basilic, coriandre, aneth, thym, sauge, estragon, menthe...

gaspacho

pour 6 convives • 2 mn de cuisson

panier

6 grosses tomates très mûres, 2 concombres, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 branche de céleri, 6 petits oignons blancs, 3 gousses d'ail, 6 belles tranches de pain rassis, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin, sel et poivre du moulin.

Facultatif : glaçons de persil.

en cuisine

Rincer puis mixer les tomates. Passer au chinois.

Peler les légumes et épépiner les concombres et les poivrons. Couper le tout en petits dés, ajouter au jus de tomates, avec l'ail écrasé (réserver une gousse), une cuillerée à soupe d'huile, le vinaigre, saler, poivrer. Verser dans une soupière, mettre au réfrigérateur 4 heures.

Faire dorer le pain dans une poêle huilée. Laisser refroidir, frotter avec l'ail et couper en petits morceaux.

Au moment de servir, ciseler le persil, proposer dans une soucoupe les croûtons de pain aillés et pourquoi pas des glaçons au persil...

Bonus. *Cette soupe froide s'élabore invariablement à partir de légumes crus ou cuits, avec ou sans tomate (eh oui !), le tout devant être mixé avec de la mie de pain, du vinaigre et de l'huile... La base donc du gaspacho. Vous pouvez vous inspirer de cette recette traditionnelle mais il en existe beaucoup d'autres... C'est bien simple, à chaque famille son gaspacho alors pas de vérité sur le sujet.*

soupe glacée à l'avocat

pour 4 convives • 10 mn de cuisson

panier

4 avocats mûrs, 2 citrons, 1 botte de cerfeuil, cube de bouillon de poule, 50 cl d'eau, 20 cl de crème fraîche, 1 pincée de piment d'Espelette, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Préparer dans une casserole le bouillon. Laisser refroidir. Couper les avocats en deux, retirer les noyaux et épłucher. Réduire en purée à la fourchette ou au mixeur. Ajouter le bouillon froid, le piment, saler, poivrer et mixer. Verser dans la soupière, placer au réfrigérateur durant 3 bonnes heures.

Rincer, égoutter puis ciseler le cerfeuil.

Juste avant de servir, fouetter la crème fraîche afin d'obtenir une mousse onctueuse et ferme. Ajouter à la soupe délicatement à la surface et parsemer de cerfeuil. Donner un tour de moulin à poivre.

Bonus. *Le piment d'Espelette a obtenu son A.O.C. en 1999 alors ne vous trompez pas de marchandise ! Il est ramassé à la main, sèche naturellement durant au moins 15 jours, ce qui améliore sa maturation et son arôme.*

soupe glacée au concombre

pour 6 convives • pas de cuisson

panier

4 beaux concombres, 6 yaourts nature, 2 citrons, 6 gousses d'ail, une botte de fines herbes, gros sel, sel, poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher, épépiner et couper les concombres en dés. Faire dégorger dans un saladier avec une poignée de gros sel 3 heures durant. Rincer généreusement à l'eau froide, égoutter en pressant avec la main. Mixer avec les gousses d'ail épluchées, les fines herbes rincées (en réserver 6 pour la décoration finale), les yaourts et le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement.

Servir dans des bols individuels avec quelques fines herbes.

Bonus. *Composé de 95 % d'eau, le concombre est un des légumes les moins caloriques. Alors ne nous en privons pas. D'autant qu'il contient des minéraux et des oligo-éléments en quantité abondante.*

soupe glacée à la tomate

pour 6 convives • pas de cuisson

panier

1,5 kg de tomates très mûres, 3 gousses d'ail, 1 cube de bouillon de poule, 0,5 l d'eau, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin, 25 cl de crème fraîche, 12 feuilles de basilic, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Monder les tomates puis les couper en deux. Préparer le bouillon de volaille.

Passer au mixeur les tomates additionnées du bouillon de volaille, de l'huile, des gousses d'ail, saler et poivrer.

Verser dans la soupière, réserver au frais plusieurs heures avant de servir.

Servir dans des bols individuels avec une cuillerée à café de crème fraîche et du basilic haché. Mélanger avant de déguster.

soupe glacée basilic-carottes

pour 6 convives • 15 mn de cuisson

panier

1 bouquet de basilic, 1,5 kg de carottes, 1 l de lait demi-écrémé, 1 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Enlever les fanes, éplucher les carottes, couper en rondelles et cuire à l'eau salée 15 mn.

En fin de cuisson, égoutter.

Mixer les carottes, le basilic, le lait.

Verser dans la soupière, donner un tour de moulin à poivre.

Mettre au frais 4 heures avant de servir.

Bonus. *Il existe 150 variétés de basilic. Il peut rappeler l'odeur et la saveur du jasmin, du citron, de l'anis, du thym... Riche en calcium, phosphore, vitamines A et C, il est conseillé de l'utiliser frais.*

soupe glacée au melon

pour 6 convives • pas de cuisson

panier

6 melons moyens parfumés, 1 petit fenouil, 12 graines de fenouil, sel et poivre du moulin.

Facultatif : glaçons aux graines de fenouil.

en cuisine

Couper en deux les melons, les éplucher puis les épépiner. Mixer, saler, poivrer, verser dans la soupière. Oublier dans le réfrigérateur 4 heures.

Au moment de servir, écraser les graines de fenouil en parsemer la soupe. Pour un peu de poésie, ajouter quelques glaçons...

soupe glacée printanière

pour 6 convives • 25 mn de cuisson

panier

1 kg d'asperges vertes, 5 petites courgettes, 500 g de fèves, eau, sel et poivre du moulin.

Facultatif : glaçons de feuilles de menthe.

en cuisine

Rincer les asperges ainsi que les courgettes, les couper. Écosser les fèves, les ébouillanter 2 mn, puis les peler (attendre qu'elles refroidissent).

Placer les asperges et les courgettes dans une casserole, recouvrir d'eau froide, saler. Porter à ébullition, laisser cuire 25 mn.

Mixer le tout. Verser dans une soupière, donner un tour de moulin à poivre, placer au réfrigérateur quelques heures.

Servir de préférence au bol avec un glaçon par personne...

soupe glacée au fenouil

pour 6 convives • pas de cuisson

panier

5 bulbes de fenouil, 2 citrons non, bouquet d'aneth, 25 cl de crème fraîche, 6 brins d'estragon, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Facultatif : glaçons à l'estragon.

en cuisine

Enlever la première feuille du fenouil, rincer, égoutter, puis couper en lamelles. Faire revenir dans une poêle huilée sur feu vif. Ajouter l'eau et l'aneth hachée, laisser réduire 10 mn en baissant le feu. Mixer la préparation avec le jus des citrons, la crème fraîche, saler et poivrer. Verser dans la soupière, placer au réfrigérateur 2 bonnes heures.

Servir la soupe dans des bols individuels en ajoutant quelques feuilles d'estragon et un glaçon à l'estragon...

soupe glacée à la menthe fraîche

pour 6 convives • pas de cuisson

panier

Une demi-botte de menthe fraîche, 3 concombres, 6 yaourts nature, 1 cuillerées à soupe de vinaigre blanc, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, 6 brins d'aneth, sel et poivre du moulin.

Facultatif : glaçons à l'aneth.

en cuisine

Rincer rapidement à l'eau claire la menthe, égoutter, peler les concombres les couper en deux dans le sens de la longueur, épépiner, les couper grossièrement. Passer au mixeur avec le vinaigre et l'huile.

Battre dans un bol les yaourts, ajouter le mélange concombre, menthe, saler et poivrer.

Verser dans la soupière, mettre au frais 4 heures.

Servir dans des bols individuels avec un brin d'aneth et un glaçon aromatisé par personne.

soupe glacée à la carotte

pour 6 convives • 35 mn de cuisson

panier

1 kg de carottes, 2 orange, 1 oignon, 50 g de beurre, 25 cl de crème fraîche, 6 brins de coriandre, sel et poivre du moulin.

Facultatif : glaçons à l'orange.

en cuisine

Débarrasser les carottes de leurs fanes, rincer, émincer sans éplucher.

Peler et hacher l'oignon, le faire revenir dans la casserole beurrée, ajouter les carottes, l'eau, le sucre et saler. Laisser cuire 30 mn.

Passer les oranges à l'eau claire, prélever les zestes, hacher très finement. Presser le jus d'une orange et couper l'autre en rondelles.

Mixer la soupe en fin de cuisson. Ajouter le jus d'orange, la crème fraîche.

Verser dans une soupière donner un tour de moulin à poivre, mettre au frais 4 heures.

Au moment de servir, ciseler la coriandre et proposer quelques glaçons de la même herbe.

soupe glacée aux légumes

pour 6 convives • pas de cuisson

panier

1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 1 poivron vert, 6 tomates très mûres, 2 concombres, 6 échalotes, 6 gousses d'ail, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomate, 2 branches de thym, 6 branches d'estragon, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cube de bouillon de poule, eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Éplucher tous les légumes, en épépiner certains, les couper en petits morceaux. Passer au mixeur avec le concentré de tomate, le cube de bouillon, le thym, saler et poivrer. Si vous trouvez la soupe trop épaisse, ajouter un peu d'eau.

Laisser au réfrigérateur quelques heures.

Servir avec quelques glaçons d'herbes aromatiques à votre convenance.

soupe glacée à l'oseille

pour 6 convives • 45 mn de cuisson

panier

600 g d'oseille fraîche, 3 œufs, 25 cl de crème fraîche, 1 petit concombre (facultatif), 1 citron, 25 cl de vin blanc sec, 1 cuillerée à café de sucre, 1,5 l d'eau, sel et poivre du moulin.

en cuisine

Rincer l'oseille à l'eau froide, couper les tiges et hacher grossièrement les feuilles. Les mettre au fond d'une casserole, mouiller avec l'eau et le vin blanc sec, laisser cuire à feu moyen 30 mn. Ajouter le sucre, saler et poivrer. Prolonger la cuisson 10 mn.

Casser les œufs, n'utiliser que les jaunes, battre avec la crème fraîche, ajouter 25 cl de bouillon de cuisson. Verser le mélange dans la casserole, prolonger la cuisson 5 mn. Verser dans la soupière, placer au réfrigérateur 4 heures.

Au moment de servir, couper le citron en 6 quartiers et des rondelles de concombre. Vos convives pourront ainsi ajouter un petit plus à leur soupe, une sorte de cerise sur le gâteau !

soupe glacée aux poivrons rouges et verts

pour 4 convives • 30 mn de cuisson

panier

1 kg de poivrons rouges et verts, 3 belles tomates, 2 pommes de terre, 2 cuillerées à café de sucre, 10 feuilles de coriandre, huile d'olive, 6 tranches de pain grillées, 2 gousses d'ail, sel fin et poivre du moulin. (Facultatif : glaçons au coriandre).

en cuisine

Rincer les poivrons, les essuyer. Les mettre à cuire une trentaine de minutes sur la grille du four thermostat 7 (220°).

Plonger les pommes de terre dans une casserole remplie à moitié d'eau froide, laisser bouillir et cuire 10 mn. Egoutter et peler.

Lorsque les poivrons sont cuits, ôter la peau et épépiner.

Passer au mixeur : les poivrons, les tomates, les pommes de terres, le sucre, une bonne pincée de sel et deux tour de moulin à poivre.

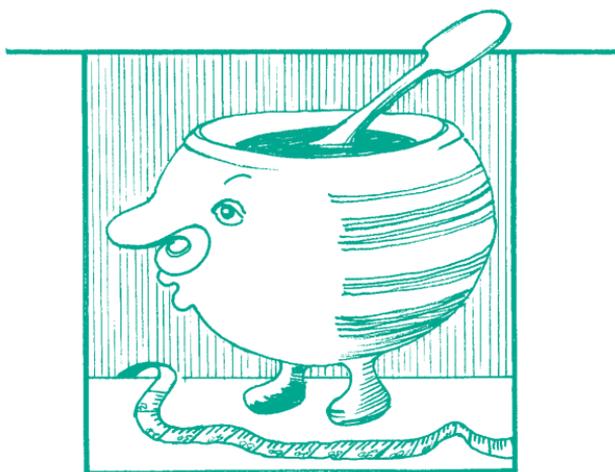
Verser dans une soupière et placer au réfrigérateur quelques heures.

Au moment de servir...

Verser dans des bols individuels et ne pas oublier la touche finale... le filet d'huile d'olive et le soupçon de coriandre. Le pain grillé aillé, servi à part, accompagnera de

belle manière la dégustation. Là, c'est selon le goût de vos convives.

Bonus. *Le poivron est réputé pour sa teneur en vitamine C. Il est dit d'ailleurs que le rouge en est plus riche que le vert !*



lui manger la soupe sur la tête...

SOUPES SUCRÉES

*Seuls les fruits très mûrs,
de préférence les fruits
traités de la meilleure manière seront utilisés
pour ces soupes raffinées, colorées,
savoureuses et parfumées !*

soupe de fruits au Monbazillac

pour 4 convives • 10 mn de cuisson

panier

50 cl de Monbazillac, 1 melon, 200 g de fraises, 150 g de framboises, 150 g de groseilles, 150 g de mûres, 1 cuillerée à café de baies roses, 1 bâton de cannelle, 1 citron, 1 orange, 4 cuillerées à soupe de sucre, 8 feuilles de menthe.

en cuisine

Rincer les agrumes, râper la peau et faire blanchir dans une casserole à l'eau bouillie puis égoutter.

Verser le vin dans une casserole, ajouter le sucre, la cannelle et les baies écrasées. Porter à ébullition, laisser cuire 3 mn. Laisser refroidir.

Passer les fruits à l'eau claire, les égoutter.

Couper le melon, l'épépiner, en extraire des petites boules. Filtrer le sirop, verser dans un saladier transparent, ajouter les zestes d'agrumes, les framboises, les groseilles et les mûres. Oublier au réfrigérateur une demi-journée ou une nuit...

Au moment de servir, ajouter les fraises coupées en deux et les feuilles de menthe froissées.

Bonus. *Le Monbazillac et le Saussignac sont les deux appellations de liquoreux de Bergerac. Les vins liquoreux produits dans cette région du sud-ouest de la France reflètent toute la richesse aromatique des*

raisins gorgés de soleil et de sucre. Pour cela, il est inévitable d'évoquer le botrytis cinerea, champignon responsable de la fameuse « pourriture noble ». En se développant sur les cépages blancs à maturité, il favorise la concentration des sucres et des arômes du raisin par évaporation de l'eau. (Voir, dans la même collection Les Bonnes adresses du vin bio, de Jean-Marc Carité).

soupe de figues

pour 6 convives • pas de cuisson

panier

1 kg de figues violettes fraîches, 1 l de crème fleurette, 200 g de miel liquide.

en cuisine

Rincer à l'eau claire les figues. Enlever la queue, couper les fruits en deux, les disposer dans 6 coupes.

Fouetter la crème dans un saladier, ajouter le miel. Verser la crème obtenue sur les fruits.

Oublier au frais 4 heures.

Bonus. *La figue contient une teneur en calcium, phosphore, magnésium et en vitamines C très intéressante. Pas étonnant que ce fruit soit énergétique !*

soupe de framboises au vin rouge

pour 6 convives • 15 mn de cuisson

panier

300 g de framboises, 75 cl de vin rouge, 3 pêches, 3 brugnons, 1 orange non traitée, 1 feuille de laurier, 1 pincée de cannelle, 6 grains de coriandre, 6 feuilles de menthe.

en cuisine

Verser le vin dans une casserole, puis le sucre, porter à ébullition. Ajouter la cannelle, la coriandre écrasée, la feuille de laurier et le zeste de l'orange. Poursuivre la cuisson, le sirop doit réduire de moitié.

Passer à l'eau claire les pêches et les brugnons, les couper en petits quartiers, mettre dans le saladier transparent avec les framboises essuyées délicatement. Verser le vin refroidi. Mettre au réfrigérateur 4 heures.

Servir avec une feuille de menthe chiffonnée.

Bonus. *La framboise est riche en vitamines C et en glucides. Ce fruit de roncier est l'un des moins caloriques.*

soupe de melon aux épices

pour 6 convives • 10 mn de cuisson

panier

3 gros melons bien mûrs et très parfumés, 200 g de framboises, 6 bâtonnets de vanille, 100 g de sucre, 60 g de gingembre frais, une pincée de cannelle, eau, 18 feuilles de menthe.

en cuisine

Peler le gingembre et le râper très finement puis fendre la vanille.

Mettre dans une casserole : le sucre, la cannelle, le gingembre, la vanille, recouvrir d'eau, porter à ébullition, prolonger la cuisson sur feu moyen 5 mn.

Couper les melons en deux, enlever les graines, couper des tranches un peu épaisses, peler et ajouter au sirop. Cuire 2 mn en retournant le fruit, retirer délicatement.

Répartir les tranches dans 6 assiettes creuses, avec quelques framboises, arroser de sirop.

Laisser une nuit au réfrigérateur.

Au moment de servir ajouter quelques feuilles de menthe.

Bonus. *Dès le XV^e siècle, les habitants de la région du Quercy connaissent ce fruit et le cultivent. On le trouve essentiellement sur les coteaux du Quercy blanc, là où le sol, le climat et le travail de l'homme le rendent aussi merveilleux à la consommation.*

méli-mélo de fruits en soupe

pour 4 convives

panier

300 g de framboises, 300 g de myrtilles, 300 g de groseilles, 1 pomme, 1 citron non traité, 2 oranges, 25 cl de crème fraîche, 50 cl d'eau.

en cuisine

Éplucher la pomme, la couper en petits dés.

Rincer à l'eau claire les fruits sauf les framboises, mélanger aux morceaux de pomme, verser dans une casserole, ajouter le jus de citron et l'eau. Faire cuire à feu doux 10 mn.

Réduire ensuite en purée en écrasant à la fourchette, intégrer le jus des oranges, mélanger.

Passer au réfrigérateur 4 heures.

Au moment de servir, verser dans le saladier la crème, fouetter délicatement, disposer joliment les framboises.

soupe de fraises

pour 4 convives • 5 mn de cuisson

panier

500 g de fraises (mara des bois de préférence) très parfumées, 1 sachet de sucre vanillé, 4 cuillerées à soupe de sucre de canne, 1 citron, 10 cl de crème fraîche liquide.

en cuisine

Préparer les fraises : les rincer à l'eau claire, les équeuter, les couper en lamelles, placer dans une terrine, verser le sucre et le sucre vanillé.

Préparer le sirop de sucre.

Rincer le citron, râper le zeste, presser le jus, ajouter à la terrine. Mélanger délicatement sans écraser les fruits. Placer au réfrigérateur 2 heures.

Avant de servir, fouetter la crème fermement.

Servir à l'assiette les fraises arrosées du jus de macération et d'une cuillerée de crème.

Bonus. *La fraise riche en vitamine B, C et en tannins, contient un certain nombre de minéraux comme le potassium, le fer, le phosphore ou encore le calcium.*

soupe épicée aux poires

pour 4 convives • 25 mn de cuisson

panier

4 poires, 20 pruneaux, 1 l de vin rouge, 150 g de sucre, 1 bâton de cannelle, 1 citron et 1 orange, 1 cuillerée à café de poivre en grains, 1 feuille de laurier.

en cuisine

La veille... Faire bouillir dans une casserole le vin avec les épices et le sucre 15 mn, recouvrir et laisser refroidir. Filtrer le lendemain. Éplucher les poires, les couper en deux, retirer l'intérieur, cuire au vin avec les pruneaux 10 mn à feu doux.

Présenter dans 4 assiettes creuses : poires, pruneaux le tout arrosé généreusement de vin.

Bonus. *La poire se consomme toujours mûre sinon, elle peut être très indigeste. Elle contient du magnésium, de la vitamine C, du phosphore et du sodium.*

soupe de cerises

pour 4 convives • 10 mn de cuisson

panier

1 kg de cerises noires, 60 g de beurre, 2 cuillerées à soupe de farine, 125 g de sucre en poudre, 1 verre d'eau, 4 tranches de pain de mie.

en cuisine

Rincer les cerises à l'eau claire, ôter la queue. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux, ajouter les cerises, tourner régulièrement, délicatement. Ajouter la farine, faire cuire 3 mn, verser l'eau et le sucre. Prolonger la cuisson 5 mn.

Faire griller les tranches de pain de mie, en disposer une dans chaque assiette creuse, verser la soupe.

Bonus. La cerise doit être ferme et charnue. Ce fruit énergétique, particulièrement sucré, se caractérise par sa teneur en eau, potassium, vitamine C et carotène.

BOUILLON DE MOTS



qui mange de la soupe épargne beaucoup...

« Planter des pommes de terre serait ridicule : dans les rayons bio des hypermarchés, on trouve tout ce que l'on veut comme patates à label AB avec le petit oiseau sur la tête du B. Quant aux choux, carottes et autres légumes d'hiver, qui font la soupe et le pot-au-feu gardent longuement leur saveur après arrachage, je ne vais pas me fatiguer à en cultiver. »

Jean-Claude Touray, Potager.

« Lorsque nous étions réunis à table et que la soupière fumait, maman disait parfois : "Cessez un instant de boire et de parler".

Nous obéissions.

"Regardez-vous" disait-elle doucement.

Nous nous regardions, sans comprendre, amusés.

"C'est pour vous faire penser au bonheur" ajoutait-elle.

Nous n'avions plus envie de rire.

"Une maison chaude, du pain sur la nappe, des coudes qui se touchent, voilà le bonheur" répétait-elle à table, puis le repas reprenait tranquillement.

Nous pensions au bonheur qui sortait des plats fumants, qui nous attendait au soleil, dehors, et nous étions heureux.

Papa tournait la tête, comme nous, pour voir le bonheur jusque dans le fond du corridor, en riant, parce qu'il se sentait visé. Il disait à ma mère : "Pourquoi tu nous y fais penser à ce bonheur ?"

Elle répondait : "Pour qu'il reste avec nous, le plus longtemps possible..." »

Félix Leclerc, Les Pieds nus dans l'aube.

« Ce dont je me souviens le plus nettement, c'était la chaleur, il y avait le poêle, la cuisinière, le linge qui bouillait, la soupe qui fumait, tout cela dégageait beaucoup de vapeur. »

Frédérique Jacquet et Gérard Mordillat, Douce Banlieue.

« À cette époque, avec Marc [Prévôtel] qui m'avait amené au Monde Libertaire, je suis monté à Paris où j'ai rencontré Maurice Joyeux et Suzy Chevet. Maurice m'a dit : "écoute, ma vieille, si t'es dans la dèche, il y aura toujours une assiette de soupe pour toi." »

Henri Gougaud à Radio Libertaire.

« Ma petite folle bien-aimée me donnait à dîner, et par la fenêtre ouverte de la salle à manger je contemplais les mouvantes architectures que Dieu fait avec les vapeurs, les merveilleuses constructions de l'impalpable. Et je me disais à travers ma contemplation - " Toutes ces fantasmagories sont presque aussi belles que les yeux de ma belle-aimée, la petite folle monstrueuse aux yeux verts." »

Et tout à coup je reçus un violent coup de poing dans le dos, et j'entendis une voix rauque et charmante, une voix hystérique et comme enrouée par l'eau-de-vie, la voix de ma chère bien-aimée, qui disait - "Allez-vous bientôt manger votre soupe, s... b... de marchand de nuages ?" »

*Baudelaire, "La soupe et les nuages" in Le spleen de Paris, repris en 1864 sous le titre **Petits poèmes en prose.***

« On apprend incidemment qu'elle a épaté la toque en lui démontrant qu'on pouvait faire de la pâtisserie avec du bouillon de viande. La viande, on la réserve pour d'autres usages. Le bouillon, avec un peu de menthe, de cannelle et de sucre, imbibera des tranches de pain.

Alterner sucre et cannelle, pain, sucre et cannelle, pain, terminer par du sucre, faire sécher et dorer au four. Maria-Antonia s'en étrangle, de voir la plus sainte des recettes galvaudée chez les paillards. Cette "soupe-sucrée-sèche" est réservée aux mariages et aux festivités qui suivent les vendanges. »

René C. Biberfeld, Tombeau de Camilo Castelo Branco.

« Seulement ici, on raconte des romans pour un quignon de pain, pour de la soupe versée dans une boîte de conserve en guise d'écuelle.

Ici, des romanciers, il y en a autant qu'on veut. Les prétendants faméliques à cette croûte de pain, à cette soupe, se comptent par dizaines. On a vu des romanciers à demi morts s'évanouir d'inanition pendant leur récit. Pour prévenir de tels incidents, l'usage veut que l'on donne au conteur un bol de soupe à avaler avant "l'édition". Une coutume judicieuse qui a fini par s'imposer. »

Varlam Chalamov, Récits de Kolyma.

« La Tortue Fantaisie poussa un profond soupir et, d'une voix que les sanglots étouffaient parfois, se mit à chanter :
"Belle soupe, onctueuse, et odorante, et verte,
Qui repose, brûlante en la soupière ouverte,
Que ne donnerait-on pour avoir l'avantage
De te savourer, cher, délicieux potage !

Belle Soupe, Soupe, Soupe,
Soupe du Soir"

"Chantez nous encore une
fois le refrain !" s'écria le
Griffon, et la Tortue Fantaisie
commençait tout juste à l'en-
tonner de nouveau lorsqu'on
entendit au loin une voix... »

*Lewis Carroll, Alice au pays
des merveilles.*

en chanson...

La bonne soupe aux choux

René Paul
Groffe- Zimmermann
extrait des chansons
de Bob et Bobette

On a en sortant de l'école
L'estomac dans les talons
Mais chez nous y'a plus d'casserole
Et y'a un trou dans le poêlon
Heureusement qu'il y a l'chaudron
Car nous nous en servirons !
Envoyez l'chaudron
Ah ! la bonne soupe soupe
Ah ! la bonne soupe aux choux
Que vous mangerez avec nous
Ah ! la soupe aux choux, you !
On a mis l'chaudron dans l'âtre
Et de l'eau dans le chaudron
Puis dans l'eau on a mis quatre

Tranches d'un beau potiron
Puis du persil en bouquet
Et on a battu l'briquet
Attisons le feu !
Ah ! la bonne soupe soupe
Ah ! la bonne soupe aux choux
Que vous mangerez avec nous
Ah ! la soupe aux choux, you !
On a mis quelques épices
Du lard et puis un jambon
Avec un chapelet de saucisses
Qui sommeillaient au plafond
On a pour que ce soit moins sec
Mis les bouts d'ficelle avec !
Aiguisez les couteaux !
Ah ! la bonne soupe soupe
Ah ! la bonne soupe aux choux
Que vous mangerez avec nous
Ah ! la soupe aux choux, you !
On a mis un céleri rave
Deux têtes d'ail et trois oignons
Qu'on a trouvé à la cave
Grâce à un vieux lumillon
Mais ce que l'on n'a pas trouvé
C'est du temps pour les laver
Déjà six heures...
Ah ! la bonne soupe soupe
Ah ! la bonne soupe aux choux
Que vous mangerez avec nous
Ah ! la soupe aux choux, you !
On a mis quatre échalotes
Cinq six bouquets de navets
Plus une douzaine de carottes
Et des poireaux qu'on avait
Mais comme on s'est dépêché
On n'les a pas épluchés
Mettez la table !

Ah ! la bonne soupe soupe
 Ah ! la bonne soupe aux choux
 Que vous mangerez avec nous
 Ah ! la soupe aux choux, you !
 Mais voilà le plus cocasse
 Nous avons vu tout à coup
 Qu'il n'y avait plus de place
 Dans l'chaudron pour mettre les choux
 Comme c'est cuit et qu'on a faim
 Les choux s'ront pour les lapins
 Bon appétit !
 Ah! la bonne soupe soupe
 Ah! la bonne soupe sans choux
 Que vous mangerez avec nous
 Ah ! la soupe sans choux !

en prose...

Belle soupe

Belle soupe, si riche, si verte
 Qui attend sur la desserte
 Qui ne se plierait sous sa coupe
 Soupe du soir, belle Soupe !

Soupe du soir, belle Soupe !

Bêêê Sououpe !

Bêêê Sououpe !

Sououpe du Sou-âr,

Bêêê Sououpe !

Belle Soupe ! Pourquoi du poisson,

Quelque autre façon ?

Qui ne donnerait tout

Pour deux sous de belle Soupe ?

Pour deux sous de belle Soupe ?

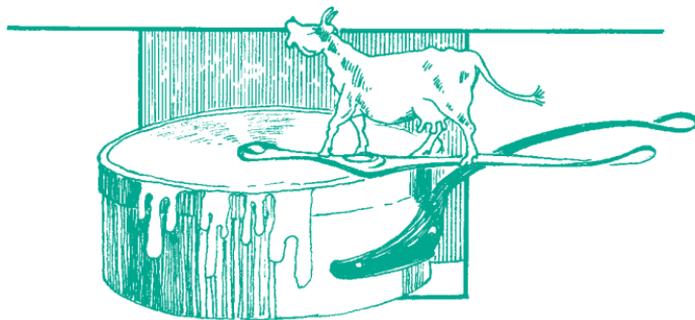
Bêêê Sououpe !

Bêêê Sououpe !

Sououpe du Sou-âr,

Bêêê Sououpe !

Extrait de Sylvie et Bruno,
 Petit oiseau par Lewis Carroll.



être soupe au lait...

REMERCIEMENTS

à Marie F., qui a plus d'un tour dans son panier d'épicurienne. Elle vous en raconterait des vertes et des pas mûres sur la courgette ! Nous lui dédions bien sûr les recettes à base de ce légume...

à Jean-Marc C., parce que c'est une belle personne. Voilà, c'est dit et maintenant c'est aussi écrit !

à Boris M., Philippe J., Jean-Marc C., Céline C., Mathieu C., nos fidèles gouteurs.

à Jacqueline G. qui a lu les épreuves avec gourmandise.

à Maurice B. pour la touche provençale.

BIBLIOGRAPHIE

Assouly (Olivier), Les nourritures nostalgiques, essai sur le mythe du terroir, Actes Sud.

Blond (Georges et Germaine), Histoire pittoresque de notre alimentation, coll. Les grandes études historiques, Fayard.

Christian (Guy), Almanach historique de la gastronomie française, Hachette.

Fougère (Marie), La cuisine de la courgette, éditions d'Utovie.

Gildas (Louis) et Mazeau-Janot (Marie-Pierre), Recettes Périgordines de nos Grands-Mères, éditions CPE.

Gildas (Louis) et Mazeau-Janot (Marie-Pierre), Recettes Limousines de nos Grands-Mères, éditions CPE.

Gouffé (Jules), Le livre de cuisine, éditions Parangon.

Mazeau-Janot (Marie-Pierre) et al., L'Almanach du Périgourdin 2003 • 2004 • 2005 • 2006, • 2007 éditions CPE.

Mazeau-Janot (Marie-Pierre) et al., L'Almanach du Quercy 2004 • 2005 • 2006 • 2007, éditions CPE.

Mazeau-Janot (Marie-Pierre) et al., L'Almanach du Limousin 2004 • 2005 • 2006, éditions CPE.

Moutsie, L'ortie, une amie qui vous veut du bien, éditions d'Utovie, 2003.

Table alphabétique des recettes

		fruits en soupe (méli-mélo de)	111
		gaspacho	92
		gombos (potage aux)	34
abats de poulet (bouillon d')	83	haricots blancs (potage aux)	62
algues (soupe d')	49	haricots blancs, tomates et couennes (soupe de)	64
asperge (velouté d')	52	hiver (soupe d')	77
avocat (soupe glacée à l')	93		
bananes vertes (soupe de)	35	légumes (soupe glacée aux)	102
basilic-carottes (soupe glacée)	96	lentilles (crème de)	51
blanchi du Périgord (tourain)	88	lentilles aux lardons (soupe de)	66
boudin (bouillon de)	74	lentilles rouges (soupe de)	67
carcasse de canard (soupe de)	85	magret de canard (soupe au)	90
carotte (soupe glacée à la)	101	melon (soupe glacée au)	97
carottes au cumin (crème de)	24	melon aux épices (soupe de)	110
cerfeuil (crème de)	23	menthe fraîche (soupe glacée à la)	100
cerises (soupe de)	114	mique (la)	65
châtaignes (soupe de)	42	moules (soupe de)	72
châtaignes et potiron (soupe de)	40		
choux (soupe aux)	36	navets (soupe de)	37
concombre (soupe glacée au)	94	noix (soupe aux)	44
courgettes (velouté de)	54		
cresson (velouté de)	55	oignon (soupe à l')	45
		oignon (tourain à l')	50
endives (velouté d')	58	orge à l'oseille (soupe d')	16
		orge au mouron (soupe d')	18
épeautre (soupe d')	20	orientale (soupe)	78
épicerie à la courgette (soupe)	27	orties (soupe d')	26
épices (soupe aux)	28	oseille (soupe glacée à l')	103
		oseille (velouté d')	53
fanes de radis (soupe de)	48		
farine de châtaigne (soupe de)	17	pêcheur (soupe du)	71
fenouil (soupe glacée au)	99	pelures d'asperges (soupe de)	30
fèves fraîches (soupe de)	43	petits pois (crème de)	32
figues (soupe de)	109	pistou au basilic (soupe de)	25
fraises (soupe de)	112	poires (soupe épicée aux)	113
framboises au vin rouge (soupe de)	108	poireaux (velouté de)	57
fruits au Monbazillac (soupe de)	106	poireaux et pommes	

de terre (soupe de)	46
pois cassés aux lardons (soupe de)	63
poivrons rouges et verts (soupe glacée aux)	104
pommes de terre et oignons (soupe de)	38
pot-au-feu de bœuf (soupe de)	75
pot-au-feu de poissons (soupe de)	69
potager (soupe du)	47
potimarron (velouté de)	59
potiron (velouté de)	56
poule-au-pot et chou à la farce noire (soupe de)	86
poulet (soupe de)	84
pourpier (soupe de)	39
printanière (soupe glacée)	98
printemps (potage de)	33
ramadan (soupe de)	79
riz (velouté au)	21
riz sauvage (soupe de)	19
talon de jambon (soupe de)	81
tomate (soupe glacée à la)	95
tomates au basilic (crème de)	31
tomate (tourain à la)	51
venue de l'est (soupe)	76

Table détaillée des recettes

Les soupes fumantes	13		
aux céréales	15	. soupe à l'oignon	45
. crème d'orge à l'oseille	16	. soupe de poireaux et pommes de terres	46
. crème à la farine de châtaigne	17	. soupe du potager	47
. soupe d'orge au mouton	18	. soupe de fanes de radis	48
. soupe au riz sauvage	19	. soupe d'algues	49
. soupe d'épeautre	20	. tourain à l'oignon	50
. velouté au riz	21	. tourain à la tomate	51
aux herbes et aux épices	22	. velouté d'asperges	52
. crème de cerfeuil	23	. velouté d'oseille	53
. crème de carottes au cumin	24	. veulté de courgettes	54
. soupe de pistou au basilic	25	. velouté de cresson	55
. soupe d'orties	26	. velouté de potiron	56
. soupe épicée à la courgette	27	. velouté de poireaux	57
. soupe aux épices	28	. velouté d'endives	58
aux légumes	29	. velouté de potimaron	59
. crème de pelures d'asperges	30	aux légumes secs	60
. crème de tomates au basilic	31	. crème de lentilles	61
. crème de petits pois	32	. potage aux haricots blancs	62
. potage de printemps	33	. soupe de pois cassés	
. potage aux gombos	34	aux lardons	63
. potage aux bananes vertes	35	. soupe de haricots blancs, tomates et couennes	64
. soupe au chou	36	. la mique	65
. soupe de navets	37	. soupe de lentilles	
. soupe de pommes de terre et d'oignons	38	aux lardons	66
. soupe de pourpier	39	. soupe de lentilles rouges	67
. soupe de châtaignes		aux poissons et crustacées	68
et potiron	40	. soupe de pot-au-feu de poissons	69
. soupe de châtaignes	42	. soupe du pêcheur	71
. soupe de fèves fraîches	43	. soupe de moules	72
. soupe aux noix	44	à la viande	73
		. bouillon de boudin	74
		. soupe de pot-au-feu de bœuf	75
		. soupe venue de l'est	76
		. soupe d'hiver	77

. soupe orientale	78
. soupe de ramadan	79
. soupe de talon de jambon	81
à la volaille	82
. bouillon d'abats de poulet	83
. soupe de poulet	84
. soupe de carcasse de canard	85
. soupe de poule-au-pot et son chou à la farce noire	86
. tourain blanchi du Périgord	88
. soupe de magret de canard	90
Les soupes glacées	91
. gaspacho	92
. soupe à l'avocat	93
. soupe au concombre	94
. soupe à la tomate	95
. soupe basilic-carotte	96
. soupe au melon	97
. soupe printanière	98
. soupe au fenouil	99
. soupe à la menthe fraîche	100
. soupe à la carotte	101
. soupe aux légumes	102
. soupe à l'oseille	103
. soupe aux poivrons rouges et verts	104
Les soupes sucrées	105
. soupe de fruits au Monbazillac	106
. soupe de figes	107
. soupe de framboises au vin rouge	109
. soupe de melon aux épices	110
. méli-mélo de fruits en soupe	111
. soupe de fraises	112
. soupe épicée aux poires	113
. soupe de cerises	114

notre collection
Les Bonnes Choses
dirigée par Marie Fougère
comprend également

La Cuisine au fromage de chèvre
Les Olives, du soleil dans la cuisine
Oliven sonnenschein in der küche
Les Bonnes adresses du vin bio
La Cuisine des huîtres
La Cuisine des escargots
Le Menu des écrivains
La Cuisine de la courgette
Confidences d'une cuisinière provençale
La Cuisine des aromates
Cookies et desserts des U.S.A.
La Cuisine du poireau
Je cuisine avec le miel
La Cuisine à la bière
Les Bons pains à faire à la maison
Les Bonnes confitures à faire à la maison
La Cuisine de la pomme de terre
Le Vin, mode d'emploi

*Envoi du catalogue détaillé
des titres disponibles
sur simple demande à*

Diffusion Différente - Editions d'Utovie
402 route des Pyrénées
40320 BATS (France)

Vous pouvez aussi consulter notre site :
www.utovie.com

achevé d'imprimer pour cette première édition par
EPEL I.G. (CE) en décembre 2006
quand l'hiver appelle les soupes fumantes
dépôt légal 12-2006

sous le
© Diffusion Différente - Utovie, 2006

Toute reproduction partielle de la présente publication est interdite
sans autorisation de l'éditeur ou du
Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie
(C.F.C. 20 rue des Grands Augustin, 75006 Paris).

ISBN 2-86819-342-0
ISBN 978-2-86819-342-1