



SAVEURS et TALENTS

A la bonne sousoupe

Soupes, potages, veloutés

La base :

Les pommes de terre et les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés, etc.) donnent une texture plus épaisse aux soupes. Ne pas ajouter trop d'eau.

Pour un velouté, le mixeur est indispensable et la crème fraîche ou le beurre manié (moitié beurre mou et moitié farine) incorporés à la fin donnent un velouté impeccable.

Pour une soupe légère, parier sur les légumes et beaucoup d'eau. Mixer.

Pour une soupe plus consistante, couper les légumes en gros morceaux au départ, commencer à mixer et s'arrêter avant d'avoir un velouté homogène. Il est possible également de couper les légumes en petits morceaux et de ne jamais mixer. Ou encore préparer d'une part un velouté et ajouter dedans des légumes poêlés, pour un goût inimitable.

Pour les soupes froides, préférer le blender aux mixeur pour les aliments crus : concombre, tomates (pour le fameux gaspacho), betteraves, etc. Pour les autres légumes, les cuire à la vapeur, mixer, assaisonner. Une astuce pour le gaspacho : placer au frais avec des glaçons dedans à la place de l'eau. En fondant ils rafraîchissent et allègent le tout.

Soupe de légumes

Ingrédients (selon les saisons) :

Soupe d'hiver : 1 poireau, 2 pommes de terre, 1 chou, 1 navet, 2 carottes, 1 oignon, 2 litres d'eau. Éplucher et couper les légumes. Les recouvrir largement d'eau et les faire cuire à la vapeur pendant 45 à 60 minutes. Les passer au mixeur. Saler, poivrer et déguster.

A tester :

Ne pas mixer les légumes, la soupe sera alors plus consistante. Dans ce cas, couper les légumes en petits cubes avant de les faire cuire pendant 45 à 60 minutes. Remuer de temps en temps. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Assaisonner avec du lait, de la crème fraîche ou de la crème végétale (au soja) selon les goûts et la texture souhaitée.

Ajouter de la viande. Pour exemple : 150 g de poitrine de porc demi-sel, 1 poireau, 2 pommes de terre, 1 chou, 1 navet, 2 carottes, 1 oignon, 2 litres d'eau. Éliminer la couenne et détailler la poitrine en lardons. Les faire blanchir, puis raidir (revenir sans coloration) dans le beurre. Ajouter les légumes, puis l'eau. Faire cuire pendant 45 à 60 minutes.

Soupe de légumes secs

Aux lentilles vertes : 1 poireau, 2 pommes de terre, 300 g de lentilles, 2 oignons, 2 litres d'eau. Faire revenir les oignons à feu doux avec de l'huile d'olive, en remuant de temps en temps. Quand ils sont translucides, ajouter les lentilles et l'eau. Saler. Faire cuire à feu doux pendant 45 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites. A mi-cuisson environ, ajouter les légumes. Mixer et rectifier l'assaisonnement.

Aux lentilles corail (« soupe orange ») : 1 potimarron (ou autre courge), 4 carottes, 100 g de lentilles corail, 1 cuil. à café de cumin en poudre, huile d'olive, sel, poivre. Faire colorer l'oignon émincé, le potimarron et les carottes découpées. Ajouter les lentilles. Couvrir d'eau et laisser cuire 15 à 20 mn. Mixer. Ajouter le cumin, saler, poivrer.

Soupe de poissons (recette marocaine)

Ingrédients :

2 poivrons rouges, 1 piment rouge, 1 oignon, huile d'olive, 1 cuil. à soupe de concentré de tomates, 2 cuil. à café de harissa, 4 gousses d'ail, 2 cuil. à café de cumin en poudre, 75 cl de fumet de poisson, 400 g de tomates concassées, 750 g de filets de poisson blanc (coupés en cubes de 2 cm), 2 cuil. à soupe de feuilles de coriandre ciselées, 2 feuilles de laurier, sel, poivre.

Recette :

Couper les poivrons en larges bandes verticales, retirer toutes les graines et filaments blancs. Couper le piment en deux et retirer aussi les graines. Poser les bandes à plat sur une plaque, la peau vers le haut et les glisser sous un gril jusqu'à ce que la peau soit noire et boursouflée. Les retourner et faire griller l'autre côté deux ou trois minutes. Laisser tiédir, retirer la peau et tailler la chair en lanières. Ou sauter cette étape, faire revenir poivrons et piments, coupés en bandes verticales, dans de l'huile d'olive et réserver.

Faire fondre l'oignon 5 minutes avec l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajouter le concentré de tomates, la harissa, l'ail, le cumin et 12,5 cl d'eau. Mélanger. Verser le fumet de poisson et 50 cl d'eau, puis ajouter les tomates et le laurier. Amener à la limite de l'ébullition et faire pocher le poisson 7 à 8 minutes à petits frémissements.

Sortir les morceaux de poisson et les réserver. Laisser tiédir légèrement, retirer le laurier, ajouter la moitié de la coriandre, puis mixer la soupe. Saler et poivrer. Réchauffer la soupe à feu doux, avec les morceaux de poisson, les poivrons et le piment. Verser dans un plat, parsemer du reste de coriandre et servir.

Croûtons : Faire ses croûtons soi-même, rien de plus simple. Choisissez du pain de mie ou du pain, découper en cubes, les frotter avec de l'ail et faire revenir dans de l'huile d'olive.