

QUITTERIE PASQUESOONE

SOUPES INRATABLES



Veloutés, bouillons, crèmes...

90 recettes gourmandes
pour toute la famille

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOUPES INRATABLES

Quoi de plus réconfortant qu'un bon velouté l'hiver ? De plus rafraîchissant l'été, qu'un gaspacho de tomates gorgées de soleil ? Gourmandes ou light, sucrées ou salées, les soupes sont déclinables à l'infini selon les envies et les saisons et sont pleines de bienfaits nutritionnels ! Qu'attendez-vous pour vous faire plaisir ?

Au programme :

- Le mode d'emploi pour réussir à coup sûr toutes vos soupes : les ingrédients à privilégier (légumes frais ou surgelés ?), les astuces pour bien les conserver et les ustensiles indispensables...
- Des idées pour les personnaliser et les accompagner : épices, herbes fraîches, croûtons maison, tartines, œufs, cake...
- Et bien sûr, 90 recettes originales et inratables.

Quelques exemples :

Velouté de courgette à La vache qui rit® ■ Crème de maïs aux poivrons rouges ■
Bouillon au tofu et à la tomate ■ Soupe de châtaignes aux écrevisses (la recette en couverture) ■ Gaspacho minute ■ Soupe de lentilles et ses tartines de foie gras ■
Soupe de poire au vin moelleux ■ Nage de fruits d'automne ■

DES RECETTES GOURMANDES TOUTE L'ANNÉE, POUR TOUTES LES ENVIES !

Quitterie Pasquesoone est journaliste pour des magazines comme *Vogue*, *Top Santé*, *Marie-Claire Maison* et blogueuse culinaire (www.completementtoquee.fr). Elle adore cuisiner pour ses amis et sa famille.

ISBN 978-2-84899-650-9



9 782848 996509

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Cookies et sablés irratables, 2013.

Muffins et mini-cakes irratables, 2013.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Mikaël Bidault

Illustrations : Fotolia

© 2013 Quotidien Malin
une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-650-9

QUITTERIE PASQUESOONE

SOUPES INRATABLES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1 : SOUPES INRATABLES, MODE D'EMPLOI	11
Les différents types de soupes	13
Pour faire une bonne soupe : les ingrédients indispensables	15
Avec quoi accompagner une soupe ?	33
Soupes inratables, suivez le guide !	39
Une soupe pour toutes les envies...	45
PARTIE 2 : MES RECETTES GOURMANDES ET FACILES	53
Les soupes traditionnelles	55
Les soupes régressives	69
Les soupes light	79
Les exotiques	97
Les soupes aux légumes oubliés	109
Les soupes préparation express	117
Les soupes gourmandes	127
Les soupes d'été glacées	145
Les soupes de fruits	157
Table des matières	169

Introduction

Nombreux sont les enfants qui rechignent devant leur bol de soupe : « Mange ta soupe si tu veux grandir ! » s'entendent-ils ainsi dire... La soupe n'a en effet pas toujours bonne réputation... Quel dommage ! Riche en nutriments, notamment en vitamines et en minéraux, elle est excellente pour la santé. Pleine de bienfaits, la soupe a également bien d'autres avantages ! Délicieuse lorsqu'elle est faite maison, elle permet de varier les plaisirs à l'infini pour satisfaire toute la famille, les petits comme les grands. Et elle n'est pas forcément synonyme de régime fade et triste ! Qu'elle soit gourmande, express, light, régressive, mixée ou non, sucrée ou salée, elle a désormais le vent en poupe et saura ravir le palais des gourmets... Quoi de plus réconfortant par exemple qu'un grand bol de soupe ardéchoise aux châtaignes pour se réchauffer au cœur de l'hiver ? Qu'une soupe de pâtes et boulettes de viande pour plaire aux enfants ? Ou pourquoi pas un gaspacho aux tomates gorgées de soleil, ou encore une soupe de fraises à la verveine bien glacée pour se rafraîchir les jours d'été ? Saison après saison, selon vos envies et vos goûts, je vous propose donc de nombreuses recettes, faciles à réaliser. Des recettes chaudes ou froides, sucrées ou salées, pour répondre à vos envies tous les jours de l'année ! Pour les cuisiniers débutants, pas de panique : nul besoin d'être tombé dans la marmite quand vous étiez petit pour réussir ces soupes. Vous trouverez dans cet ouvrage de nombreuses astuces pour les réaliser facilement. Alors à vos marmites et vos épluche-légumes : il est temps de redonner à la soupe ses lettres de noblesse !



6 bonnes raisons de faire soi-même sa soupe

La soupe maison a plus d'un atout ! Pour vous convertir définitivement et mettre vos briques de soupes industrielles au placard, voici de bonnes raisons de la préparer vous-même :

1. C'est délicieux

Amusez-vous à faire un petit test et comparez une soupe maison avec une soupe en brique achetée dans le commerce. Si ces dernières peuvent dépanner à l'occasion, il n'y a aucun doute sur le goût : une soupe maison est bien meilleure – à condition d'avoir les bonnes recettes, bien sûr ! Et vous pouvez varier à l'infini pour éviter la monotonie !

2. C'est riche en vitamines

Les soupes du commerce, qu'elles soient en briques ou lyophilisées, ont perdu beaucoup de leurs vitamines suite aux nombreuses manipulations des légumes. Une soupe maison, c'est au contraire la garantie de consommer des produits frais, savoureux et pleins de bienfaits. Les légumes qui composent en général la base d'une soupe sont riches en vitamines. Ils contiennent par exemple de la vitamine C, une vitamine puissamment antioxydante, des vitamines du groupe B, de la vitamine E, K, et D, du bêta-carotène (aussi appelé provitamine A) ainsi que des minéraux comme le sélénium, le potassium, le calcium, le magnésium ou encore le fer et le cuivre. Une vraie mine pour la santé ! Attention cependant, car les vitamines sont fragiles : le stockage, le transport, l'exposition à l'air et à la lumière provoquent leur perte. Pour profiter au mieux des atouts



nutritionnels d'une soupe contenant des légumes, il est donc important de choisir ces derniers bien frais et de les cuisiner rapidement. Sachez aussi que les vitamines ont tendance à se disperser dans l'eau. Une bonne raison pour garder les bouillons de cuisson en guise de base liquide pour la préparation de vos soupes : ils sont truffés de vitamines !

3. C'est économique

Contrairement aux idées reçues, une brique de soupe n'est pas si économique qu'il y paraît. Pour 1 litre, il faut compter tout de même autour de 3 euros. Avec quelques légumes frais achetés chez le primeur du coin et un peu de bouillon, vous pouvez préparer 1,5 à 2 litres de soupe pour le même prix, voire moins cher !

4. C'est rapide à préparer

L'étape la plus longue dans la préparation d'une soupe consiste généralement à éplucher et détailler les légumes qui composent sa base. Mais si vous n'avez pas le temps, vous pouvez opter pour des légumes surgelés : ils remplaceront sans aucun problème les légumes frais les jours de timing serré. Et aujourd'hui, avec les mixeurs à bras et les blenders dernière génération, vous pouvez mixer votre soupe en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire. Tout le monde à table !

5. C'est pauvre en sel

Le problème des soupes du commerce ? Elles contiennent la plupart du temps, outre les conservateurs et les arômes, une grande quantité de sel. Or, la surconsommation de sel est



directement liée à une augmentation de la pression artérielle et peut entraîner, à terme, des problèmes cardio-vasculaires. L'avantage avec la soupe maison : vous pouvez contrôler l'ajout de sel et ainsi mieux prendre soin de votre santé et de celle de votre famille. Vous pouvez ainsi parfumer votre soupe et la personnaliser en ajoutant des épices et des herbes aromatiques à volonté ! Elles sont idéales pour donner du goût à un potage et remplacer le sel de façon intelligente.

6. C'est simple à conserver

Il vous reste de la soupe à la fin du dîner ou vous souhaitez en préparer à l'avance pour une prochaine fois ? Ni une, ni deux, placez votre soupe au congélateur dans un récipient hermétique : elle s'y conservera très bien et ses bienfaits nutritionnels seront préservés. Pour cela, il vous suffit d'adapter la taille du récipient en fonction du nombre de portions que vous souhaitez garder. Vous pouvez par exemple opter pour un grand Tupperware de 1 litre si vous êtes quatre, de 50 cl si vous êtes deux, etc. Vous n'aurez alors plus qu'à passer sous l'eau chaude celui-ci au moment de décongeler la soupe, avant de déposer le bloc de soupe dans une grande marmite avec un couvercle et de le laisser fondre à feu doux (avec un fond d'eau). Pour proportionner votre soupe à l'infini, vous pouvez également verser votre potage dans des bacs à glaçons. Une fois congelés, mettez les glaçons de soupe ainsi obtenus dans un sachet de congélation. Vous n'aurez plus qu'à les faire fondre selon la quantité nécessaire dès qu'une petite envie de soupe se fera sentir. Pratique, non ?

PARTIE 1

SOUPES INRATABLES, MODE D'EMPLOI



Les différents types de soupes

Pour varier les plaisirs tout au long de l'année, sachez qu'il existe différents types de soupes. Plus ou moins mixées, avec ou sans morceaux, chaudes ou froides : voici les principales que vous pouvez réaliser.

Le bouillon

C'est la base d'une bonne soupe ! Il est réalisé en faisant cuire des légumes, de la viande et/ou du poisson coupés en morceaux dans de l'eau.

Le consommé

Le consommé s'apparente à un bouillon. La différence : il est filtré, généralement avec un chinois, alors que le bouillon ne l'est pas.

Le velouté

Il s'agit d'une soupe de légumes mixés à l'aide d'un blender ou d'un robot. Sa consistance est très fine.



La moulinée

Contrairement au velouté, la soupe moulinée possède une texture un peu moins fine. Elle est traditionnellement réalisée avec un moulin à légumes.

La crème

Il s'agit d'une soupe veloutée à laquelle on ajoute de la crème fraîche épaisse ou liquide afin de lui donner une consistance douce et crémeuse.

Le gaspacho

C'est une soupe froide composée de légumes tels que le concombre, la tomate, le poivron. Le gaspacho se sert très frais l'été, avec ou sans glaçons.

Le milk-shake

Le milk-shake s'apparente à une soupe de fruits finement mixés à laquelle est ajouté un produit laitier : lait, yaourt, glace...

Le smoothie

Le smoothie n'est autre qu'une soupe de fruits assez épaisse réalisée au blender. Framboises, pêches, fraises, abricots : tous les fruits juteux se prêtent au smoothie !

Pour faire une bonne soupe : les ingrédients indispensables

Pour réaliser une soupe digne de ce nom, quelques ingrédients de base s'imposent. Un bon bouillon tout d'abord, maison si possible ! Ensuite, place aux légumes – et aux fruits pour les soupes sucrées –, riches en fibres et en vitamines. C'est la base d'une soupe réussie ! Pour donner de la consistance, les légumineuses et les céréales sont aussi les bienvenues. Sans oublier, pour donner du parfum, des épices, des herbes fraîches et autres condiments pleins de saveurs. Vous pouvez servir votre soupe telle quelle bien sûr, ou l'agrémenter de divers *toppings* (éléments utilisés en guise de décoration). Voyons ensemble tous les ingrédients indispensables... Par ici la bonne soupe !

Le bouillon

Comment préparer un bon bouillon

Le bouillon est la base d'une soupe. Tout au long de ce livre et dans presque toutes les recettes que je vous propose (hormis les recettes sucrées), vous serez amené à l'utiliser. La plupart du temps, pour vous permettre de gagner du temps et pour rendre les recettes plus faciles, je vous suggère d'utiliser des bouillons cubes dissous dans de l'eau (la quantité est toujours indiquée). Mais ces derniers présentent tout de même un inconvénient :



ils sont assez riches en sel (et contiennent par ailleurs un bon nombre d'additifs et autres exhausteurs de goût). Veillez donc à surveiller (voire à supprimer) l'ajout de sel dans la préparation de votre soupe si vous les utilisez. Bien sûr, l'idéal, si vous le souhaitez, est de réaliser vous-même vos propres bouillons. Ça n'est pas si compliqué qu'il y paraît et c'est délicieux. Vos soupes n'en seront que plus goûteuses ! Pour cela, rien de plus simple : voici quelques recettes qui pourront vous servir de base pour les soupes proposées dans ce livre.

Bouillon de légumes

Dans 1,5 litre d'eau, ajoutez 2 oignons en morceaux, 2 carottes épluchées et coupées en rondelles, 1 poireau émincé, 1 branche de céleri émincée et 1 bouquet garni. Portez à ébullition et laissez cuire 1 heure à couvert à feu moyen en écumant de temps en temps. Filtrez.

Bouillon de volaille

Dans 1,5 litre d'eau, ajoutez 1 carcasse de poulet ou de poule (crue ou cuite), 2 oignons en morceaux, 2 carottes épluchées et coupées en rondelles, 1 poireau émincé, 1 branche de céleri émincée et 1 bouquet garni. Portez à ébullition et laissez cuire 1 heure 30 à couvert à feu moyen en écumant de temps en temps. Filtrez.

Bouillon de bœuf

Faites griller dans un four préchauffé à 220 °C (sur une feuille de papier cuisson) 1 kg d'os de bœuf durant 45 minutes. Dans 1,5 litre d'eau, mettez les os de bœuf grillés, 2 oignons en morceaux, 2 carottes épluchées et coupées en rondelles, 1 poireau émincé,



1 branche de céleri émincée et 1 bouquet garni. Portez à ébullition et laissez cuire 3 heures à couvert à feu moyen en écumant de temps en temps. Filtrez.

Court-bouillon de poisson

Dans 1,5 litre d'eau, mettez des restes de carcasses de poissons ou de crustacés (sans les branchies qui donnent de l'amertume), 2 oignons en morceaux, 2 carottes épluchées et coupées en rondelles, 1 poireau émincé, 1 branche de céleri émincée et 1 bouquet garni. Portez à ébullition et laissez cuire 35 minutes à couvert à feu moyen en écumant de temps en temps. Filtrez.

L'ASTUCE EN +

Pour dégraisser un bouillon (c'est-à-dire le débarrasser au maximum des matières grasses qu'il contient afin de le rendre plus léger et plus digeste), il vous suffit de le faire refroidir et de le placer au réfrigérateur. La graisse va remonter à la surface et se solidifier. Vous n'aurez alors plus qu'à l'ôter à l'aide d'une cuillère. Et voilà un bouillon parfumé et parfaitement diététique !

Si vous n'avez pas de bouillon maison sous la main ni de cubes de bouillon déshydraté, il est tout à fait possible de les remplacer par de l'eau, tout simplement. Cela fonctionne pour toutes les recettes : un peu d'eau et le tour est joué ! Le bouillon possède cependant l'avantage d'être très parfumé : grâce à lui, vos soupes n'auront que plus de goût. Il est donc mieux de le privilégier aussi souvent que possible.



Conserver un bouillon

Une fois vos bouillons réalisés, vous pouvez aussi les congeler pour une utilisation ultérieure. Pour cela, versez le bouillon dans un récipient de contenance adaptée (type Tupperware) ou dans des bacs à glaçons si vous souhaitez de petites quantités portionnables. Sinon, sachez qu'un bouillon se conserve entre 3 et 4 jours au réfrigérateur, placé dans un récipient hermétique.

Pour bien conserver un bouillon, faites le bouillir une fois par jour avant de le placer au frais. Concrètement, pour qu'il se garde dans des conditions optimales, l'idéal est donc de le faire bouillir toutes les 24 heures.

Gardez le reste des légumes utilisés pour la réalisation de vos bouillons. Ils pourront entrer dans la composition d'une soupe bien sûr, ou être utilisés pour garnir une quiche. Ils seront également délicieux servis tels quels avec un morceau de viande, un peu de fleur de sel et un filet d'huile d'olive.

Les légumes

Légumes frais, quoi de meilleur ?

L'un des secrets pour une bonne soupe ? Utiliser de bons légumes, frais et de saison. Rien de tel en effet que des légumes (ou des fruits) cueillis à point et mûris au soleil pour une soupe savoureuse et pleine de bienfaits... Pour bien choisir vos légumes, veillez à ce qu'ils soient frais, fermes, avec une peau bien nette, sans marques. Évitez les légumes et les fruits aux feuilles flétries, fanées ou jaunies : le vert d'un poireau doit par exemple être vif et ses feuilles vigoureuses. À l'inverse, oubliez



les légumes trop fermes et pas assez mûrs, ils n'auront pas de goût. Si possible enfin, privilégiez le bio afin d'éviter les résidus de pesticides, dont la nocivité pour la santé n'est plus à prouver. En tout cas, bio ou non, achetez de préférence les légumes du marché, en les choisissant si possible chez un petit producteur. L'idée ? Consommer des légumes produits localement, de saison et n'ayant pas voyagé, aussi souvent que possible. Ils seront donc d'une grande fraîcheur. Et bien meilleurs !

Les fruits et légumes au fil des saisons

Pour profiter pleinement des saveurs des fruits et légumes, choisissez-les de préférence de saison. Avec le tableau récapitulatif suivant, vous n'aurez plus aucune raison de vous tromper !

Janvier	Février	Mars	Avril
Ananas	Mandarine	Mangue	Ananas
Citron	Orange	Orange	Fraise
Kiwi	Pomélo	Kiwi	Mangue
Mandarine	Poire	Pomélo	Rhubarbe
Clémentine	Banane	Poire	Artichaut
Poireau	Pomme	Pomme	Asperge
Oignon	Poireau	Poireau	Blette
Mâche	Oignon	Oignon	Cresson
Endive	Mâche	Citron	Fève
Avocat	Pomme de terre	Fève	Laitue
Betterave	Avocat	Avocat	Petit pois
	Fenouil	Endive	Chou-fleur
	Chou	Chou	Pomme de terre
	Carotte	Carotte	Navet
	Frisée	Épinard	Radis
	Céleri	Céleri	Brocoli
		Oseille	
		Radis	
		Salsifis	
		Brocoli	





Mai	Juin	Juillet	Août
Fraise Melon Rhubarbe Artichaut Asperge Blette Brocoli Fève Radis Pois gourmand Fines herbes	Abricot Cerise Framboise Melon Mûre Pêche Nectarine Artichaut Aubergine Courgette Poivron Tomate Haricot vert Radis	Cerise Fraise Framboise Groseille Melon Myrtille Nectarine Pastèque Pêche Poire Aubergine Concombre Courgette Poivron Tomate Haricot beurre Haricot vert Haricot mange-tout	Abricot Amande Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mirabelle Mûre Pomme Prune Ail Aubergine Champignons Courgette Poivron
Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Châtaigne Melon Mirabelle Mûre Myrtille Pêche Poire Pomme Prune Noix Raisin Betterave Blette Brocoli Champignons Fenouil Salade Pomme de terre	Châtaigne Coing Figue Noix Poire Pomme Prune Raisin Carotte Courge Épinard Navet Poireau Pomme de terre	Airelle Ananas Châtaigne Citron Clémentine Coing Kiwi Mandarine Noix Orange Poire Pomme Céleri Endive Légumes secs Salsifis Poireau	Banane Clémentine Kiwi Litchi Mandarine Orange Pomme Poire Courge Endive Légumes secs Mâche Marron



Le top 10 des légumes à avoir toujours dans son frigo pour une soupe inratable

Pour réaliser une soupe en un tour de main, gardez toujours quelques légumes frais dans votre réfrigérateur. Vous pouvez utiliser tous les légumes ou presque. Mais quelques-uns d'entre eux ont des atouts particuliers et se retrouvent souvent dans les recettes. Parmi les indispensables, on trouve :

- 1. Les pommes de terre** : idéales pour donner du velouté. Elles permettent également de préparer un plat complet : une soupe contenant des féculents est toujours plus roborative et calera facilement les gros appétits. Et contrairement aux idées reçues, elles ne font pas grossir !
- 2. Les courgettes** : c'est la version ultra-light de la pomme de terre ! Elles sont en effet idéales pour épaissir une soupe et lui donner du velouté. Elles contiennent moins de calories que les pommes de terre et sont donc les alliées minceur de tous ceux qui surveillent leur ligne.
- 3. Le brocoli** : un peu comme la courgette, le brocoli est un légume qui, une fois bien cuit, donne une texture très lisse, presque crémeuse, à une soupe mixée. Pensez-y pour donner du liant et du velouté à vos potages de légumes mixés.
- 4. Les carottes** : elles donnent de la couleur et une petite note sucrée très agréable. Elles sont généralement très appréciées des enfants.
- 5. Les poireaux** : stars des soupes d'hiver, les poireaux donnent une texture fibreuse aux soupes et beaucoup de goût. C'est le légume incontournable des bonnes soupes de grands-mères !
- 6. Le potiron** : tout comme les carottes, le potiron (mais aussi la citrouille) est parfait pour apporter une note douce à un potage. Il se marie facilement avec les pommes de terre, les carottes, les oignons...



7. **Les tomates** : ce sont les reines des soupes froides ! Gorgées d'eau et pleines de parfum lorsqu'elles sont choisies avec soin, elles constituent une formidable base pour réaliser toutes vos préparations estivales. Si la peau des tomates vous gêne, vous pouvez les peler. Pour cela, il vous suffit de les plonger 1 minute dans de l'eau bouillante. La peau va partir toute seule !
8. **Le céleri** : une branche de céleri ajoutée à quelques légumes traditionnels, rien de tel pour donner du parfum à votre soupe. Délicieux aussi, les feuilles de céleri et, bien sûr, le céleri boule. Découpé en cubes dans une soupe, il est plein de saveurs.
9. **Les oignons** : ils n'ont pas leur pareil pour donner du goût à une soupe. Un oignon émincé et revenu à feu moyen dans un peu de beurre et d'huile d'olive, et la plus triste des soupes devient immédiatement gourmande et parfumée !
10. **L'ail** : tout comme l'oignon, l'ail est parfait pour donner du goût et rehausser en un clin d'œil un bouillon. Tout le monde ne l'apprécie pas, mais il faut reconnaître son atout premier : il parfume, et comme il se doit !

Légumes surgelés : pour ou contre ?

Les légumes surgelés sont une bonne alternative aux légumes frais si vous n'avez pas le temps de les préparer. Grâce à eux, rien à éplucher, rien à couper ou à émincer : vous n'avez qu'à les utiliser tels quels, ce qui peut être bien pratique les jours où vous êtes pressé. Ils sont de plus de très bonne qualité nutritionnelle et leur goût est assez proche de celui des légumes frais. Essayez par exemple les courgettes ou les carottes en rondelles, les brocolis et le chou-fleur en fleurettes. Délicieux aussi, les épinards en branches ou les haricots verts. Les fruits surgelés (fraises, framboises, mangues, ananas...) s'avèrent également très pratiques pour préparer la soupe de fruits dont vous avez envie, quelle que soit la saison. Bien sûr, rien ne vaut la saveur d'un légume ou d'un fruit fraîchement cueilli, mais lorsque vous n'avez pas le temps,



ne vous en privez pas ! Les herbes surgelées sont également très utiles lorsque vous n'en avez pas de fraîches sous la main : gardez-en toujours dans votre congélateur.

Et les légumes en conserve ?

Oui aux pois chiches, tomates concassées ou entières, lentilles et maïs en conserve pour la préparation de vos soupes. Ils sont pratiques à utiliser et leur saveur est vraiment proche de celle des légumes frais. Non, en revanche, aux haricots verts, petits pois, carottes et asperges dont le goût et la texture ne résistent pas bien à la mise en conserve... Tout est bien sûr question de goût mais, selon moi, leur saveur est vraiment très éloignée de celle des légumes frais. Pour ma part, je la qualifierai même d'insipide... Préférez les légumes surgelés si vous n'en avez pas de frais sous la main : ils remplaceront avantageusement les conserves !

ET POUR CEUX QUI N'AIMENT PAS LES LÉGUMES ?

Vos enfants vous répètent à longueur de temps qu'ils n'aiment pas les légumes ? Pas de panique, avec ces recettes de soupes en veux-tu en voilà, vous allez forcément trouver de quoi leur faire plaisir !

Pour faire manger des légumes à votre famille, il suffit de ruser un peu :

- **Ne leur proposez pas (dans un premier temps en tout cas) les soupes composées uniquement de légumes**, mais misez plutôt sur celles contenant de la viande, des féculents, du fromage, des petits croûtons de pain croustillants... Bref, optez pour la gourmandise et la variété !





- **Évitez également les potages contenant des morceaux de légumes**, surtout si vos enfants sont encore petits : une soupe moulinée ou veloutée avec un peu de crème et de gruyère râpé devrait remporter leur adhésion.
- **Pourquoi ne pas y ajouter des petites pâtes** comme des vermicelles ou des pâtes alphabet ? Les recettes régressives de ce livre devraient leur plaire.
- **N'hésitez pas aussi à proposer vos soupes avec des plats gourmands** comme des tartines, des quiches, etc. (cf. p. 33 pour plus d'idées)... Bref, contournez le problème des légumes en mettant l'accent sur des produits dont ils raffolent. Ils profiteront ainsi des bienfaits des légumes (richesse en eau, en fibres, en vitamines et en minéraux) sans rechigner et sans même s'en rendre compte !

Les légumineuses et les céréales

Les légumineuses et les céréales se marient fort bien aux soupes, et donnent en outre de l'énergie : parfait si vous avez des enfants ou des sportifs dans la famille. Elles calent bien et évitent le coup de barre et les hypoglycémies. Vous pouvez ainsi incorporer dans vos potages des pâtes (vermicelles, pâtes alphabet, etc.), mais aussi des lentilles vertes ou des lentilles corail, des haricots blancs, rouges, des pois chiches, du maïs. Et pourquoi pas du boulgour, de l'épeautre ou du riz ?

Les épices et les condiments

Curcuma, curry, cumin, poivre, piment, cannelle... Les possibilités sont infinies ou presque. Les bonnes associations ? La carotte



et le cumin ; la tomate et le curcuma, le sel de céleri ou les baies roses ; le potiron et la cannelle ; la courgette et le curry ; les endives et la noix de muscade... Pour donner une touche exotique à une soupe, songez au curry, au curcuma, au ras el hanout... Si vous souhaitez une soupe épicée, il vous suffit d'ajouter un peu de piment, de harissa (ayez la main légère !) ou de poivre. Essayez aussi vos propres mélanges et parsemez-en vos soupes au moment de les servir pour une jolie présentation. Vous pouvez ajouter les épices quand vous le souhaitez. Mais si vous les mettez au début de la recette, elles auront plus le temps d'infuser leurs arômes. Attention, gardez la main légère : les épices ont généralement un pouvoir parfumant assez puissant, une pointe de couteau suffit.

Rien de tel également que les condiments pour donner du caractère à vos soupes. Essayez par exemple le raifort dans un velouté de petits pois, de la harissa dans un potage marocain à l'agneau, ou pourquoi pas de la moutarde dans une soupe aux boulettes de bœuf. Il vous suffit d'en diluer une ou deux cuillères dans votre potage chaud pour profiter de leurs saveurs.

L'ASTUCE EN +

Diluez vos condiments à part dans un petit bol avec un peu de liquide (par exemple du bouillon) ; une fois que le mélange est parfaitement homogène, versez-le dans votre soupe et remuez bien.



Les herbes fraîches

Avec elles aussi, aucune monotonie possible ! Persil frais, basilic, aneth, coriandre, sauge, oseille... quelques herbes ciselées au moment de servir : voilà la petite note qui change tout !

Les mélanges qui fonctionnent à merveille : le concombre et l'aneth ou la menthe ; la tomate et le basilic ou la coriandre (pour la touche orientale) ; les carottes ou les courgettes et le persil... La liste des associations herbes fraîches et légumes est longue. Le bon moment pour les intégrer à votre recette ? À la dernière minute pour préserver leur saveur : les herbes fraîches sont fragiles.

La bonne nouvelle : ça marche aussi avec les fruits ! Essayez par exemple les soupes de fraises ou de pêches au basilic (voir p. 159 et 161) : c'est absolument délicieux, plein de fraîcheur et de saveurs !

Le bouquet garni est également parfait, notamment pour donner du goût à un bouillon. Il se compose de thym, de laurier, de romarin, auxquels on peut ajouter de la sarriette, du thym citronné... Vous pouvez acheter votre bouquet garni tout prêt ou le réaliser vous-même en ficelant ensemble les herbes fraîches à l'aide de ficelle à rôti et en le laissant sécher à l'air libre.

Autres idées pour personnaliser une soupe

Vive les *toppings* à ajouter à vos soupes au moment de servir ! L'idée : apporter de la saveur en plus et, selon votre choix, une touche de douceur, d'amertume, de croustillant, de moelleux, de fraîcheur. Twistez vos soupes !



La charcuterie grillée

Au four ou à la poêle, rien de tel que des tranches de lard grillé, des chips de pancetta, des petits lardons ou des miettes de chorizo revenus pour donner du croustillant à une soupe de légumes. Vous pouvez préparer votre charcuterie grillée juste avant de servir votre soupe. Vous n'aurez ainsi plus qu'à la disposer sur les assiettes pour une jolie présentation, ou la servir à part pour que chacun se serve à sa guise. Si vous aimez le côté croustillant d'une tranche de lard ou de pancetta grillée, veillez à ne pas la laisser tremper trop longtemps dans le bouillon ou la soupe : elle risquerait de ramollir.

Les croûtons

Pour donner du croquant à une soupe, pensez aux croûtons ! Vous pouvez les réaliser avec de la baguette, du pain de mie, mais aussi des pains spéciaux (seigle, céréales, complet...), des morceaux de biscotte, des gressins italiens, à ajouter en dernière minute pour qu'ils restent bien croquants... Laissez parler votre imagination ! Pour réaliser vos croûtons, rien de plus simple : il vous suffit de faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et de les laisser griller à feu moyen durant quelques minutes.

Une recette que j'adore ? Frotter du pain à l'ail, le couper en cubes et faire revenir ces derniers dans un peu de beurre fondu avant de les parsemer de persil haché. Autre recette : faire revenir les croûtons dans un jus de poulet ou de rôti. C'est délicieux pour parfumer et donner du croquant à une simple soupe de légumes verts.



Les zestes d'agrumes râpés

Pour relever vos potages, citron sur une soupe au poisson, orange sur un potage à la carotte, les agrumes ont tout bon. Ajoutez-les dans votre soupe de préférence avant la cuisson afin qu'ils puissent diffuser tranquillement leurs arômes. Ou alors frais en guise de *toppings*, c'est joli et également très bon !

L'ASTUCE EN +

Choisissez-les bio pour éviter les pesticides. À défaut, optez au moins pour des agrumes non traités après récolte.

Le fromage

Du gruyère râpé bien sûr, mais pas seulement. Le fromage se marie à merveille avec de nombreuses recettes que je vous propose. Copeaux de parmesan, lamelles de mimolette, miettes de ricotta, de bleu d'Auvergne ou de roquefort, cubes de mozzarella et pourquoi pas de camembert. L'idéal : ajouter le fromage au moment de servir ou en fin de cuisson afin d'éviter qu'il ne fonde trop et ne disparaisse dans la soupe.

La crème fouettée

En version sucrée ou salée, préparez-la à l'aide d'un siphon et aromatisez-la selon vos envies et la soupe qui va avec : chantilly au guacamole sur un gaspacho, au tarama sur un velouté de petits pois, au poivre sur une crème de courgettes... Vous pouvez



aussi ajouter une simple touche de crème, ou pourquoi pas un peu de lait pour la légèreté. Ici encore tout est possible !

CHANTILLY AU BASILIC

- Rincez et effeuillez une demi-botte de basilic frais.
- Mettez les feuilles dans un blender avec 5 cl d'huile d'olive, 30 cl de crème liquide entière, du sel et du poivre.
- Mixez quelques secondes.
- Filtrez la préparation, puis versez-la dans un siphon avant d'ajouter le gaz.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Des fruits secs

Par exemple des lamelles de figes sèches, ou pourquoi pas d'abricots secs et de dattes. Les fruits secs vont par exemple très bien avec les légumes doux comme la carotte, le potiron, la châtaigne, etc. (essayez par exemple les figes avec la soupe ardéchoise aux châtaignes, p. 65, ou la crème de potiron et marron, p. 58). Rien de tel pour donner du tonus à une soupe, qu'elle soit sucrée ou salée !

Des graines torréfiées ou non

Des graines de courge, de tournesol, des amandes effilées, des noix hachées, des noix de cajou ou des cacahuètes toastées (à sec, c'est-à-dire sans matière grasse, dans une poêle) et concassées... Les graines s'associent de multiples façons aux soupes.



Essayez par exemple les noix avec le potiron, les noisettes avec les épinards, les cacahuètes dans les soupes exotiques... De nombreuses associations sont possibles !

Et les fruits ?

Pour personnaliser vos soupes sucrées, n'hésitez pas à user et abuser des fruits frais. Coupés en petits dés, ils donnent de la mâche aux soupes liquides et en font un dessert plus consistant. Des morceaux de framboises dans un milk-shake par exemple, des groseilles dans une soupe de fraises au basilic : laissez parler vos envies !

POUR UNE SOUPE CHIC : L'ART DE LA PRÉSENTATION

Si le plaisir de boire de la soupe dans un grand bol vous rappelle votre enfance et les bons veloutés que vous préparait votre grand-mère, surtout ne vous en privez pas. Mais sachez aussi que, loin du cliché de la soupe de campagne avalée bruyamment, il est tout à fait possible d'apporter du chic à ce plat. Comment ? C'est simple : tout est dans la présentation ! Voici quelques idées...

1. Pour faire d'une soupe un plat raffiné, choisissez tout d'abord une vaisselle élégante pour le service : assiettes creuses design pour les soupes chaudes, verrines et verres avec de jolies pailles de couleur pour les soupes glacées ou les soupes de fruits – le choix des récipients compte pour beaucoup. Pour plus d'originalité, pensez aussi aux contenants inhabituels comme un melon ou une mini-citrouille évidés. Et pourquoi ne pas servir vos soupes chaudes dans des mini-cocottes ?

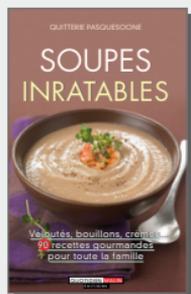


**2. Et si vous remettez la soupière au goût du jour ?**

Choisissez un modèle moderne et mettez-la au centre de la table pour plus de convivialité ! Vous pouvez aussi opter pour un modèle classique de couleur blanche et le customiser (en extérieur) avec de la peinture à porcelaine spécialement prévue à cet effet. Bref, soyez imagitatif et dépoussiérez la vaisselle de votre buffet pour présenter vos soupes de façon originale.

3. Pensez aussi aux *toppings* en parsemant vos soupes, juste avant de les servir, d'épices, d'herbes fraîches ciselées, de graines variées et de croûtons (pour le croquant !), en pensant à jouer sur les contrastes de couleurs (des herbes vertes sur une soupe de tomates, par exemple).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Soupes inratables
Quitterie Pasquosoone



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS