



À CHAQUE
LÉGUME
SA SOUPE

← À CHAQUE LÉGUME SA SOUPE →

SOUPES AUBERGINE SOUPES

L'aubergine n'est pas un légume auquel on pense spontanément pour réaliser une base de soupe. Il faut dire qu'on s'en régale de multiples façons et que sa saisonnalité estivale ne la prédestine pas à terminer en velouté. Pourtant, il serait dommage de s'en priver, car sa chair cuite est savoureuse, riche en fibres et d'une texture très onctueuse. Légèrement amère, elle est adoucie par les laits végétaux et le yaourt et se marie particulièrement bien avec les saveurs moyen-orientales (cumin, sumac, jus de citron) ou méditerranéennes (poivron, tomate, courgette, basilic, huile d'olive). Deux techniques s'offrent à vous pour profiter de l'aubergine : la cuire entière au four et racler sa chair en laissant de côté la peau grillée, ou bien la faire mijoter, sans la peler, avec les autres ingrédients de la soupe.

VELOUTÉ D'AUBERGINES ET NOIX DE CAJOU À LA PROVENÇALE ▶

POUR 4 PERSONNES

80 g de noix de cajou - 2 à 3 aubergines
- 4 tomates - 1 petit oignon - 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge - 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 feuilles de basilic

La veille, mettre les noix de cajou à tremper dans de l'eau froide. Le jour même, égoutter, rincer et mettre dans le bol du blender. Sans les peler, couper les aubergines en cubes et les tomates en quartiers. Peler et émincer l'oignon et les gousses d'ail dégermées. Couper le poivron en morceaux en laissant de côté les pépins et les membranes blanches. Faire revenir tous les légumes dans l'huile d'olive, sur feu doux et à couvert, pendant 25 minutes environ. Transférer dans le blender et mixer avec les noix de cajou et les feuilles de basilic. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Servir chaud ou froid.

Pour le topping

Noix de cajou toastées et concassées, feuilles de basilic, gousses d'ail rôties au four, petits cubes de poivron rouge cru.

CRÈME D'AUBERGINES RÔTIES AU TAHIN ET ZAATAR

POUR 4 PERSONNES

4 aubergines - 2 c. à soupe de tahin - 400 ml de lait d'amande - 2 c. à café de zaatar - 1 citron

Préchauffer le four à 180 °C et enfourner les aubergines entières pendant 50 minutes. En

plantant un couteau dans leur chair, celle-ci doit être totalement fondante. Couper en deux dans la longueur et racler la chair à l'aide d'une petite cuillère. Placer dans le bol d'un blender avec le tahin, le lait d'amande, le zaatar et le jus du citron. Mixer longuement, pour obtenir une texture crémeuse. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau tiède. Réchauffer, saler si nécessaire et servir sans attendre. Cette soupe peut également être dégustée froide, servie en petites portions.

Pour le topping

Amandes grillées concassées, graines de sésame toastées, zeste de citron râpé, feuilles de coriandre hachées.

VARIANTE

CRÈME D'AUBERGINES RÔTIES À LA TOMATE ET AU CUMIN

POUR 4 PERSONNES

4 aubergines - 2 gousses d'ail - 2 c. à café de miso d'orge ou de riz (brun) - 1 c. à café de cumin en poudre

Préchauffer le four à 180 °C et enfourner les aubergines entières pendant 50 minutes. En plantant un couteau dans leur chair, celle-ci doit être totalement fondante. 10 minutes avant la fin de la cuisson des aubergines, ajouter les gousses d'ail entières. Couper les aubergines en deux dans la longueur et racler la chair à l'aide d'une petite cuillère. Ôter la peau des gousses d'ail. Placer le tout dans le bol d'un blender avec le miso, 400 ml d'eau et le cumin. Mixer longuement pour obtenir une texture crémeuse. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau. Réchauffer et servir sans attendre.



SOUPES PETIT POIS SOUPES

Le petit pois est une légumineuse que l'on consomme fraîche, et contient de ce fait plus de fibres et de protéines qu'un légume. Il nous offre à la fois sa belle couleur vert tendre, une texture onctueuse et le plein de vitamines : c'est vraiment le candidat idéal pour les soupes, et vous pourrez d'ailleurs le retrouver dans nombre d'autres pages de ce livre ! Nous vous donnons simplement ici les manières les plus savoureuses de le transformer en velouté, en vous conseillant de ne pas hésiter à opter pour des petits pois surgelés bio, déjà écosés et moins onéreux que les frais. Les petits pois adorent les herbes fraîches comme la menthe et le basilic, le jus de citron et tous les laits végétaux.

CRÈME DE PETITS POIS, CITRON ET BASILIC

POUR 4 PERSONNES

½ oignon - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 450 g de petits pois (poids net, frais ou surgelés) - ½ cube de bouillon de légumes ou ½ c. à café de bouillon en poudre - 200 ml de lait d'avoine ou de soja - 1 c. à soupe de purée de graines de courge (ou d'huile de pépins de courge toastés) - 1 trait de jus de citron - 10 feuilles de basilic

Peler et émincer l'oignon. Placer dans un faitout avec l'huile d'olive et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les petits pois et le bouillon. Couvrir d'eau à hauteur, porter à frémissement et laisser frémir pendant 10 minutes pour des petits pois surgelés, ou 20 minutes pour des petits pois frais. Verser dans le bol d'un blender et ajouter le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à obtenir une belle consistance veloutée. Goûter, saler si nécessaire. Réchauffer et servir sans attendre.

VELOUTÉ DE PETITS POIS, MENTHE ET AMANDE BLANCHE

POUR 4 PERSONNES

2 échalotes - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 450 g de petits pois (poids net, frais ou surgelés) - ½ cube de bouillon de légumes ou ½ c. à café de bouillon en poudre - 200 ml de lait d'amande - 1 c. à soupe de purée d'amande blanche - 10 feuilles de menthe fraîche

Peler et émincer les échalotes. Placer dans un faitout avec l'huile d'olive et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les petits pois et le bouillon. Couvrir d'eau à hauteur, porter à frémissement et laisser frémir pendant 10 minutes pour les petits pois surgelés, ou 20 minutes pour les petits pois frais. Verser dans le bol d'un blender et ajouter le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à obtenir une belle consistance veloutée. Goûter, saler si nécessaire. Réchauffer et servir sans attendre.

VARIANTE

VELOUTÉ DE PETITS POIS AU WASABI

POUR 4 PERSONNES

2 échalotes - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 450 g de petits pois (poids net, frais ou surgelés) - ½ cube de bouillon de légumes ou ½ c. à café de bouillon en poudre - 200 ml de crème de soja - 1 c. à café rase de wasabi en poudre ou 1 c. à café bombée de pâte de wasabi en tube

Peler et émincer les échalotes. Placer dans un faitout avec l'huile d'olive et les faire revenir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les petits pois et le bouillon. Couvrir d'eau à hauteur, porter à frémissement et laisser frémir pendant 10 minutes pour les petits pois surgelés, ou 20 minutes pour les petits pois frais. Verser dans le bol d'un blender et ajouter le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à obtenir une belle consistance veloutée. Goûter, saler si nécessaire. Réchauffer et servir sans attendre.

SOUPE DE PETITS POIS, PAIN, ROQUETTE ET PESTO

POUR 4 PERSONNES

½ cube de bouillon de légumes ou ½ c. à café de bouillon en poudre - 200 g de petits pois surgelés - 2 c. à soupe de pesto - 4 belles poignées de roquette - 2 belles tranches de pain pur épeautre (ou autre bon pain complet au levain) - Facultatif : parmesan

Porter à ébullition 500 ml d'eau et y dissoudre le cube de bouillon. Ajouter les petits pois et cuire à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter le pesto, mélanger puis ajouter la roquette et le pain coupé en dés. Couvrir et laisser reposer 2 minutes pour faire fondre la roquette et ramollir le pain. Servir avec, si on le souhaite, un peu de parmesan.

BOUILLON JAPONAIS AUX PETITS POIS, FÈVES ET CÉBETTES

POUR 4 PERSONNES

4 c. à soupe de fèves épluchées (600 g environ de cosse fraîches) - 1 c. à café bombée ou 1 cube de bouillon végétal en poudre - Le zeste d'½ citron - 1 c. à soupe de miso blanc - 160 g de petits pois (poids net, frais ou surgelés) - 4 cébettes - 250 g de tofu ferme - Facultatif : une dizaine de brins d'ail des ours - Fleur de sel

Si les fèves sont fraîches, les ôter des cosse et éplucher la peau qui les enveloppe. Préparer le bouillon avec 1 litre d'eau. Lorsqu'il est chaud, y ajouter le zeste du demi-citron et le miso, puis mélanger. Verser les petits pois dans l'eau, faire cuire 10 minutes à petits frémissements ou 15 s'ils sont frais, ajouter les fèves et les cébettes émincées et laisser cuire encore 5 minutes. Ôter du feu, ajouter le tofu découpé en petits dés, l'ail des ours ciselé et une belle pincée de fleur de sel. Servir immédiatement.

VELOUTÉ DE PETITS POIS, FENOUIL ET PESTO

POUR 4 PERSONNES

1 gros fenouil - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 gousse d'ail - 1 cube ou 1 c. à café bombée de bouillon végétal en poudre - 150 g de petit pois (poids net, frais ou surgelés) - 1 grosse c. à soupe de pesto - 1 c. à café de jus de citron

Couper les pieds et les branches du fenouil en conservant les pluches pour le *topping*. Émincer le bulbe et le faire revenir dans l'huile d'olive avec l'ail écrasé, pendant 3 minutes en remuant. Ajouter 400 ml d'eau ainsi que le bouillon et laisser cuire à petits bouillons pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que le fenouil soit tendre. Ajouter les petits pois et laisser cuire encore 10 minutes, ou 15 s'ils sont frais. Verser dans le bol d'un blender et mixer longuement avec le pesto et le jus de citron. Saler et poivrer.

Pour le *topping*

Pluches de fenouil, pistaches hachées, persil ou basilic hachés, crackers de polenta aux graines de fenouil.

VELOUTÉ DE PETITS POIS AUX FANES DE RADIS

POUR 4 PERSONNES

1 cube ou 1 c. à café bombée de bouillon végétal en poudre - 1 grosse gousse d'ail - 2 échalotes - 200 g de petits pois (poids net, frais ou surgelés) - 200 ml de crème liquide végétale - Les fanes d'une petite botte de radis

Porter à ébullition 600 ml d'eau avec le bouillon et la gousse d'ail écrasée. Ajouter les échalotes émincées et les petits pois, puis laisser cuire à petits bouillons pendant 10 minutes, ou 15 si les petits pois sont frais. Verser dans le bol d'un blender, ajouter la crème végétale et les fanes de radis bien nettoyées et mixer longuement. Saler et poivrer.

Pour le *topping*

Fanes de radis bien fraîches, petits pois non mixés, spirale de purée d'amande ou de pesto.



SOUPES CRESSON SOUPES

Si les petites feuilles du cresson évoquent un peu la mâche, ce n'est pas une raison pour le consommer uniquement sous forme de salade ! Sa texture fondante et sa puissance aromatique s'adaptent en effet très bien à la cuisson : d'ailleurs, la soupe de cresson est un grand classique de la gastronomie française, surtout dans les régions du nord où il est généralement cultivé. Sa saveur corsée, voire même piquante, y est alors traditionnellement atténuée par quelques pommes de terre, mais il se marie aussi très bien avec des patates douces ou de la courge (courgettes comprises), ainsi qu'avec des fruits à la saveur douce tels que la pomme ou la poire. Conditionné en bottes et disponible quasiment toute l'année (quoiqu'un peu plus rare en été), il est à consommer très frais, avant que ses feuilles ne commencent à faner, pour profiter pleinement de sa composition nutritionnelle exemplaire. En effet, contrairement à la croyance populaire, ce n'est pas l'épinard, mais le cresson qui est l'un des légumes les plus riches en fer, particulièrement bien assimilé grâce à la présence à ses côtés d'une bonne dose de vitamine C.

SOUPE DE CRESSON À LA FETA ▶

POUR 4 PERSONNES

1 botte de cresson (300 g) - 400 g de pommes de terre - 1 grosse échalote - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 cube ou 1 c. à café bombée de bouillon végétal en poudre - 1 petite c. à café de thym - 80 g de feta

Bien laver le cresson sous l'eau fraîche, puis enlever les extrémités les plus dures des tiges. Éplucher les pommes de terre et découper la chair en petits cubes. Éplucher et hacher l'échalote. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, y jeter le cresson, les pommes de terre et l'échalote et faire revenir en remuant pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce que le cresson ait bien ramolli. Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouillon cube et le thym et laisser cuire à petits frémissements pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. Mixer longuement, puis verser dans les bols et saupoudrer de feta émiettée.

Pour le topping

Amandes ou noisettes hachées.

VELOUTÉ DE CRESSON À LA PATATE DOUCE ET À L'ORANGE

POUR 4 PERSONNES

1 botte de cresson (300 g) - 1 grosse patate douce (300 g) - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 gousse d'ail - 1 orange - 1 cube ou 1 c. à café bombée de bouillon végétal en poudre

Bien laver le cresson sous l'eau fraîche, puis enlever les extrémités les plus dures des tiges. Éplucher la patate douce et découper la chair en petits cubes. Faire chauffer l'huile d'olive avec l'ail écrasé, y jeter le cresson et la patate douce et faire revenir en remuant pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce que le cresson ait bien ramolli. Ajouter le jus et le zeste de l'orange et faire revenir encore 1 minute. Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouillon cube et laisser cuire à petits frémissements pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la patate douce soit bien tendre. Verser dans le bol d'un blender et mixer longuement, saler et poivrer.

Pour le topping

Zeste d'orange, toasts à la patate douce.

VELOUTÉ DE CRESSON À L'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

2 bottes de cresson (600 g) - 2 échalotes - 1 c. à soupe d'huile d'olive - Le zeste d'1 citron - 1 gros avocat bien mûr (ou 2 petits)

Bien laver le cresson sous l'eau fraîche, puis enlever les extrémités les plus dures des tiges. Faire blondir les échalotes émincées dans l'huile d'olive, puis ajouter le cresson et faire revenir 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le cresson ait bien ramolli. Couvrir d'eau à hauteur (800 ml environ) et ajouter le zeste du citron bien lavé. Couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes à petits frémissements, puis verser dans le bol d'un blender et mixer longuement avec la chair de l'avocat. Saler et poivrer.

Pour le topping

Lamelles d'avocat, graines germées, oignon rouge en fines lamelles.



CHOU ROMANESCO

SOUPES SOUPES

Ce cousin chic du brocoli et du chou-fleur est constitué de multiples petits bouquets géométriquement parfaits. Conservez-en quelques-uns pour décorer vos bols de soupe et misez sur la saveur douce et la couleur vert tendre de ce chou pas comme les autres pour composer des veloutés à la saveur subtile. Comme le chou-fleur, le romanesco permet d'obtenir une consistance onctueuse. Son goût à mi-chemin entre celui du chou et du pois inspire un heureux mariage avec le citron, le sésame, l'amande ou encore le thym.

VELOUTÉ DE CHOU ROMANESCO AU SÉSAME ET AU CITRON ▶

POUR 4 PERSONNES

1 oignon ou 1 poireau - 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin moulu - 2 c. à soupe d'huile d'olive - 2 têtes de chou romanesco
- ½ cube de bouillon de légumes ou ½ c. à café de bouillon en poudre - 400 ml de lait d'amande ou d'avoine - 2 c. à soupe de tahin - 1 citron

Peler et émincer l'oignon (ou le poireau) et 1 gousse d'ail. Mélanger avec le cumin et faire revenir dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Détailler le chou romanesco en bouquets. Ajouter aux légumes, couvrir d'eau à hauteur et porter à frémissement. Ajouter le cube de bouillon et laisser frémir pendant 20 minutes. Placer les légumes cuits dans le bol d'un blender avec le lait végétal. Mixer jusqu'à obtenir une belle consistance veloutée, en ajoutant juste assez de bouillon de cuisson. Peler et hacher la seconde gousse d'ail. Mixer avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, le tahin et le jus du citron. Servir, avec au centre une cuillerée de sauce au tahin.

Pour le topping

Graines de sésame toastées, zeste de citron, sauce au tahin, chou romanesco cru râpé.

CRÈME DE CHOU ROMANESCO, THYM ET POIS CASSÉS

POUR 4 PERSONNES

100 g de pois cassés secs (ou 200 g de déjà cuits) - ½ cube de bouillon de légumes ou ½ c. à café de bouillon en poudre - 2 c. à café de thym séché - 2 têtes de chou romanesco - 300 ml de lait végétal (soja, avoine ou amande)

Mesurer le volume des pois cassés secs à l'aide d'un verre. Faire tremper les pois cassés pendant 24 heures dans une grande quantité d'eau. Égoutter et rincer. Placer dans un faitout et couvrir de 3 fois leur volume d'eau froide. Porter à frémissement, ajouter le bouillon, le thym et cuire pendant 1 heure. Détailler le chou romanesco en bouquets. Ajouter aux pois cassés après 40 minutes de cuisson. Transvaser le tout dans le bol d'un blender avec le lait végétal. Mixer jusqu'à obtenir une belle consistance veloutée, en ajoutant un peu de lait végétal si nécessaire. Goûter, saler si besoin. Servir bien chaud.

Pour le topping

Pincée de thym séché, filet de jus de citron, cubes de pain au levain grillés.

VARIANTE

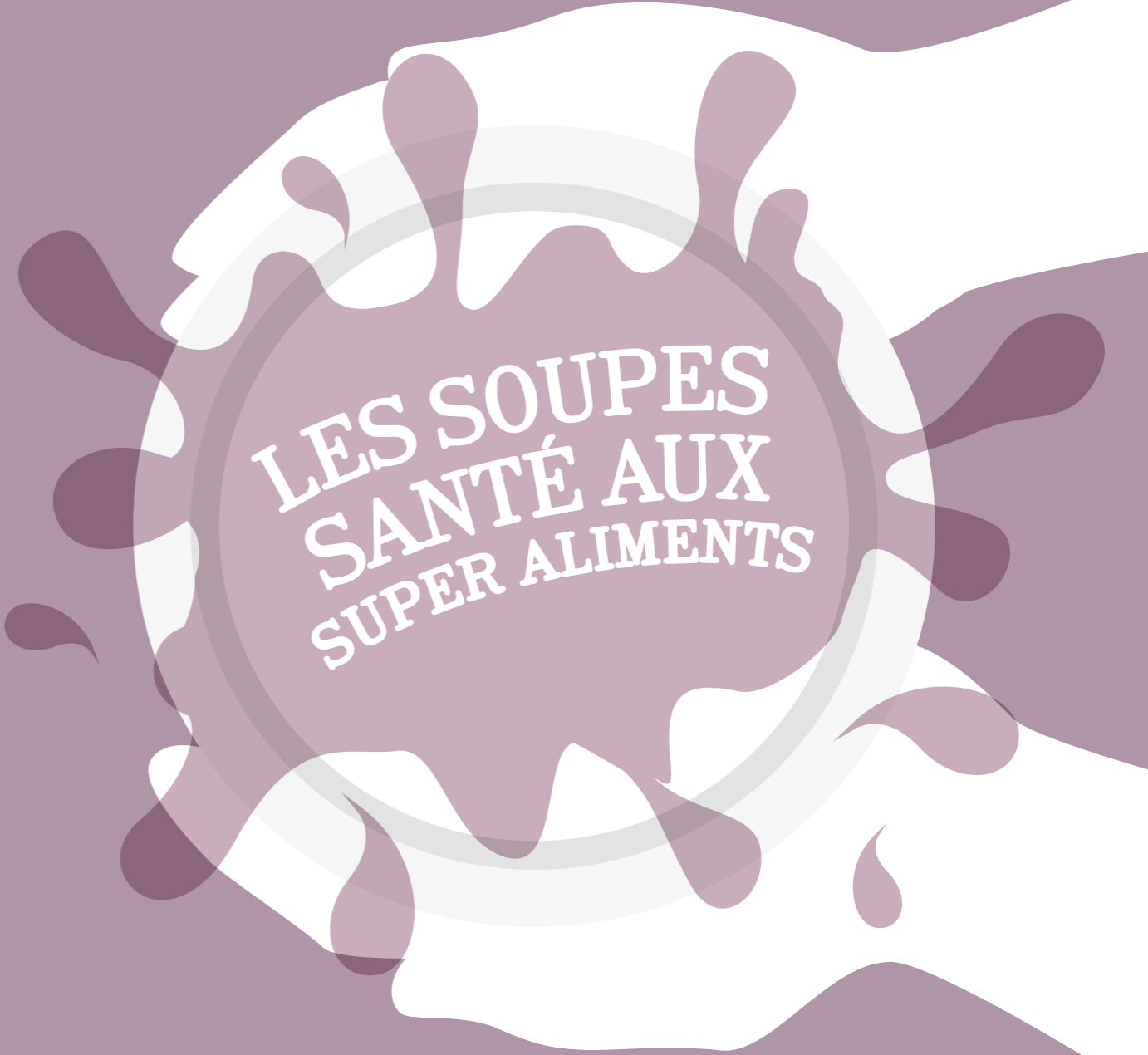
CRÈME DE CHOU ROMANESCO AUX LENTILLES CORAIL

POUR 4 PERSONNES

100 g de lentilles corail (ou 200 g de déjà cuites) - 2 têtes de chou romanesco - ½ cube de bouillon de légumes ou ½ c. à café de bouillon en poudre - 1 c. à café de curry en poudre - 2 tomates séchées - 300 ml de lait végétal (coco, soja, avoine ou amande)

Mesurer le volume des lentilles à l'aide d'un verre. Placer dans un faitout et couvrir de 3 fois leur volume d'eau froide. Détailler le chou romanesco en bouquets. Porter à frémissement, ajouter le bouillon, le curry et les tomates séchées. Cuire pendant 20 minutes. Transvaser le tout dans le bol d'un blender avec le lait végétal. Mixer jusqu'à obtenir une belle consistance veloutée, en ajoutant un peu de lait végétal si nécessaire. Goûter, saler si besoin. Servir bien chaud.





LES SOUPES
SANTÉ AUX
SUPER ALIMENTS

LES HERBES FRAÎCHES

Thym, menthe, sauge, persil : les herbes aromatiques sont utilisées depuis des siècles pour leurs vertus thérapeutiques. Chacune apporte aux soupes crues ses pouvoirs guérisseurs particuliers, mais aussi beaucoup de saveur et de fraîcheur. N'hésitez pas à les utiliser également sous forme d'huiles essentielles (1 à 2 gouttes dans un plat) et pour un véritable effet détox et vitalité, ajoutez-y une pincée d'herbe de blé déshydratée ou d'algues bleues en poudre (spiruline, klamath ou chlorelle).

SOUPE AUX HERBES FRAÎCHES ▶

POUR 2 PERSONNES

1 concombre (400 g) - 4 c. à soupe de coriandre ciselée - 2 c. à soupe de persil haché - Le jus d'1 citron - 2 c. à café de tamari - 100 ml de jus d'aloé vera - 1 avocat bien mûr - 2 c. à soupe de miso blanc

Placer le concombre, les herbes aromatiques, le jus du citron, le tamari et l'aloé vera dans le bol d'un blender et mixer longuement. Ajouter la chair de l'avocat et le miso et mixer de nouveau afin d'obtenir une soupe légèrement crémeuse (ajouter un peu d'eau si nécessaire). Servir bien fraîche.

Pour le topping

Graines de sésame et de chanvre, herbes fraîches, huile d'olive, de chanvre ou de sésame.

VARIANTE

VELOUTÉ COCO WASABI

POUR 2 PERSONNES

150 ml de lait de coco - 150 ml d'eau de coco nature - 1 gousse d'ail - ½ c. à café de bouillon végétal en poudre - 4 c. à soupe d'herbes aromatiques au choix (persil, coriandre, sauge, basilic...) - 2 c. à café de jus de citron - ½ c. à café de pâte de wasabi

Dans une petite casserole, mélanger le lait de coco avec l'eau de coco, l'ail dégermé et écrasé et le bouillon. Faire chauffer jusqu'à frémissement, puis laisser infuser pendant 5 minutes. Mixer longuement avec les herbes aromatiques, le jus de citron et le wasabi. Saler si souhaité. Déguster tiède ou froid mais attention, car le lait de coco épaissit au réfrigérateur.

ASTUCE : LA CRÈME D'HERBES

Mixer des herbes fraîches (un peu flétries ou en excédent), puis les mélanger avec une huile au choix (colza, chanvre, olive). Placer dans un petit bocal et ajouter assez d'huile pour que les herbes soient bien immergées. Conserver au réfrigérateur pendant 15 jours maximum. Il ne restera plus qu'à utiliser cette petite crème en base de soupe crue ou dans un bouillon.

À CHAQUE HERBE SA VERTU

- **Thym** : antiseptique et antiviral. Excellent en cas de rhume ou de problèmes digestifs de type ballonnements.
- **Romarin** : digestif. Antispasmodique et diurétique, il soulage les troubles hépatiques et biliaires.
- **Sauge** : problèmes féminins. Riche en œstrogènes végétaux, elle atténue les effets secondaires désagréables de la ménopause (transpiration). Elle est déconseillée pendant la grossesse.
- **Basilic** : anti-inflammatoire et diurétique. Il soigne les spasmes digestifs, calme la douleur et améliore la circulation sanguine.
- **Menthe** : digestive et anti-nauséuse. Elle agit comme un baume en régularisant les fonctions de l'estomac, du foie, de la bile et des intestins et apaise les nausées et le mal des transports (en particulier sous forme d'huile essentielle).
- **Persil** : détoxifiant. Grâce à ses vertus diurétiques et dépuratives, il nettoie naturellement les reins et favorise l'élimination des toxines. Il est également très riche en vitamine C, lutte contre la mauvaise haleine et favorise la digestion.
- **Coriandre** : antioxydante. Riche en antioxydants tant dans les feuilles que dans les graines, la coriandre est aussi très riche en vitamine K, une alliée de la coagulation sanguine.



SOUPE DÉTOX ET COULIS AUX ALGUES BLEUES

Également nommées microalgues ou super algues, la spiruline (voir page 220), la klamath et la chlorelle sont des cyanobactéries, apparues sur terre il y a des milliards d'années : elles font partie des premiers organismes vivants. Extrêmement riches en nutriments, elles sont à consommer à petites doses pour un rééquilibrage général de l'organisme, tant psychique que physiologique. À glisser dans des smoothies, des soupes crues, des sauces ou des coulis, mais à ne jamais faire cuire !

POUR 4 PERSONNES

Pour la soupe

2 têtes d'ail - 1 gros oignon - 2 fenouils - 1 cube ou 1 c. à café bombée de bouillon végétal - 20 cl de crème végétale (riz, épeautre ou avoine)

Pour le coulis

1 c. à soupe d'huile végétale au choix (olive, colza, chanvre, avocat...) - 1 c. à café rase de klamath en poudre - 1 c. à café rase de chlorelle en poudre - 1 c. à café de jus de citron

Pour le topping

Gomasio, chanvre, herbes aromatiques (coriandre, ciboulette, persil).

Éplucher les gousses d'ail et ôter leurs germes. Éplucher l'oignon et le couper en 4. Mettre le tout dans une casserole avec 80 cl d'eau. Laisser cuire 15 minutes à petits frémissements. Ôter les tiges et les parties plus dures des fenouils (pieds, écorces) afin de ne garder que les cœurs. Les couper en 4 et les ajouter dans la soupe ainsi que le bouillon. Laisser cuire encore 10 minutes, puis verser dans le bol d'un blender et mixer longuement avec la crème. Saler, poivrer et laisser tiédir. Avec un petit fouet ou une fourchette, mélanger l'huile végétale avec les algues en poudre, une pincée de sel et le jus de citron afin d'obtenir un beau coulis bleuté. Verser la soupe dans des bols et répartir le coulis dessus avec les *toppings* souhaités.

LA KLAMATH

Unique en son genre, l'algue klamath grandit dans le lac Klamath, dans l'Oregon, à 1200 m d'altitude dans un environnement extrêmement

pur. C'est aujourd'hui la seule microalgue à évoluer spontanément dans un lac naturel. Outre sa forte teneur en protéines (50 %), elle renferme tous les acides aminés essentiels, de la chlorophylle, du bêta-carotène, des vitamines B, C et E, de nombreux minéraux et des acides gras insaturés. C'est surtout une source de PEA (phényléthylamine), un acide aminé proche des amphétamines qui n'engendre ni dépendance ni effets secondaires, mais semble expliquer le retentissement de cette algue sur le bien-être, les facultés mentales et le comportement émotionnel. Elle joue aussi un rôle bénéfique sur l'immunité, la digestion, la purification de l'organisme et la régénération cellulaire. À consommer en cure à raison d'1 cuillerée à café par jour diluée dans un verre d'eau, ou par petites touches dans l'alimentation (sauces, smoothies, céréales en fin de cuisson...).

LA CHLORELLE

Nommée ainsi en raison de sa concentration exceptionnelle en chlorophylle, la chlorelle est généralement cultivée dans des bassins ou, lorsqu'elle est de très bonne qualité, dans des tubes en verre clos pour éviter toute contamination. Car cette microalgue a le pouvoir de capter les métaux lourds (mercure, cadmium, plomb, arsenic) ainsi que les produits chimiques présents dans l'organisme et de permettre leur élimination par les voies naturelles en renforçant le tonus intestinal. La haute dose de chlorophylle qu'elle contient est également très bénéfique pour la flore intestinale, qu'elle régénère et entretient. Pour habituer l'organisme à cette dernière, il est conseillé de commencer par ¼ de cuillerée à café par jour, à augmenter progressivement jusqu'à 1 cuillerée à café.



CAPPUCCINO

DE PETITS POIS ET CHANTILLY DE COCO

Une soupe crémeuse et parfumée surmontée d'une incroyable chantilly végétale, une étonnante concentration d'antioxydants et un joli mariage de couleurs : cette recette simple, mais originale, a tout pour plaire !

POUR 2 PERSONNES

Pour la chantilly

1 conserve en métal (pas une brique) de lait de coco - 2 c. à café bombées d'acı en poudre

Pour la soupe

1 gousse d'ail - ½ cube ou 1 c. à café de bouillon végétal en poudre - 200 g de petits pois décortiqués - 2 poignées de pousses d'épinards - 1 avocat - 2 c. à café de jus de citron - 1 c. à café bombée de thé matcha

La veille, placer la conserve de lait de coco au réfrigérateur, la tête en haut. Le jour même, ouvrir la boîte de lait de coco et prélever la crème restée sur le dessus avec une cuillère (le petit-lait restant en dessous pourra être utilisé dans une autre soupe, un smoothie ou du porridge). La mettre dans un grand bol et la battre jusqu'à consistance de crème fouettée, en ajoutant l'acı et un peu de sel en fin d'opération. En prélever une belle cuillerée à soupe, transvaser le reste dans un récipient hermétique, conserver au réfrigérateur et consommer dans la semaine.

Préparation de la soupe

Mélanger 40 cl d'eau avec la gousse d'ail écrasée et le bouillon, porter à petits frémissements, y jeter les petits pois et laisser cuire 10 minutes, 15 s'ils sont frais. (5 s'ils sont surgelés). Laisser tiédir, verser dans le bol d'un blender et mixer longuement avec les pousses d'épinards lavées, la chair de l'avocat, le jus de citron et le thé matcha. Saler et poivrer.

Verser la soupe dans des bols et ajouter une cuillerée de chantilly de coco à la dernière minute avec une poche à douille, ou avec un petit sac congélation coupé dans un angle, pour un effet plus visuel.

LE THÉ MATCHA

Aliment traditionnel japonais, le thé matcha a la particularité d'être réduit en poudre, ce qui le rend très facile à incorporer dans toutes sortes de recettes. Au Japon, on le retrouve un peu partout : des pâtisseries aux nouilles *cha soba*, en passant bien sûr par la célèbre boisson consommée lors de cérémonies très codifiées. Sa jolie couleur verte et son parfum herbacé en font un ingrédient de choix dans les veloutés délicats ou à connotation asiatique, qu'il relève d'une note très particulière. Côté santé, le matcha est une merveille : encore plus concentré en antioxydants que le thé vert « classique » car les arbustes sont privés de soleil pour booster leur fabrication de chlorophylle. Consommé pur et non infusé, il est particulièrement détoxifiant, tonifiant et rafraîchissant, joue un rôle de brûle-graisse et favorise une jolie peau. À lire : *Matcha* de Clea, aux éditions La Plage.

L'ACAI

C'est LE super aliment du moment : son incroyable teneur en antioxydants en fait la star des *acı bowls* du petit-déjeuner et des smoothies santé. Particulièrement riche en anthocyanes, des antioxydants qui participent à la vitalité et au bon fonctionnement des cellules de l'organisme, il contient également du calcium, du fer, des oméga-6 et 9 et des fibres. Les anthocyanes sont aussi responsables de sa jolie couleur mauve, qui se transmet aux préparations de couleur claire (bol de riz, chantilly, crème et yaourts, etc.). Sa saveur plutôt neutre, évoquant des notes lointaines de noisette et de pruneau, lui permet de s'intégrer dans toutes sortes de plats sucrés ou salés, à condition bien sûr de l'ajouter en fin de cuisson pour ne pas dénaturer ses fragiles nutriments. Il colorera très joliment un *ajo blanco* ou un velouté de chou-fleur : pour un bel effet visuel, mélangez-le avec un peu de crème végétale avant de dessiner des volutes sur les bols de soupe. .





LES
SOUPES
PARTAGE

SOUPE

DE PATATE DOUCE AUX POIS CHICHES ET CACAHUËTES

Cette soupe s'inspire des saveurs africaines du mafé : tomate, cacahuète et ail forment une base succulente et onctueuse à laquelle nous vous proposons d'ajouter du gingembre, du cumin et du curcuma pour mieux accueillir le duo pois chiches et patate douce. Le *topping*, composé de pois chiches et de cacahuètes épicés et toastés, apporte du relief à l'ensemble : ne le laissez pas sur la touche !

POUR 4 PERSONNES

Pour la soupe

- 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 poivron rouge
- 2 c. à soupe d'huile de sésame • 1 dé de gingembre frais
- 1 c. à café de cumin moulu • 1 c. à café de curcuma moulu
- ½ c. à café de cannelle moulue • 1 boîte de tomates pelées concassées • 1 grosse patate douce ou ½ courge butternut
- 1 branche de céleri • 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 3 c. à soupe de purée de cacahuète • 1 c à soupe de sauce de soja
- 200 ml de crème liquide végétale

Pour le topping

- 125 g de pois chiches cuits • 4 c. à soupe de cacahuètes
- 1 c. à soupe d'huile de coco ou de sésame • 1 c. à café de cumin moulu • 1 c. à soupe de sauce de soja

Peler et hacher l'oignon et l'ail. Couper le poivron en 4, épépiner et émincer finement. Faire chauffer l'huile de sésame dans un faitout et ajouter le gingembre pelé et coupé en deux, le cumin, le curcuma et la cannelle. Faire revenir le tout pendant 5 minutes sur feu moyen, puis ajouter l'oignon, l'ail et le poivron. Faire revenir pendant 5 minutes, puis ajouter les tomates et leur jus. Peler la patate douce (ou la courge) et la couper en tout petits cubes. Émincer finement la branche de céleri. Ajouter dans le faitout et couvrir d'eau à hauteur. Émietter le bouillon cube, mélanger et laisser mijoter pendant 20 minutes. Pendant ce temps, préparer le *topping*. Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger les pois chiches (cuits et si possible pelés) et les cacahuètes dans un saladier. Ajouter l'huile, le cumin et la sauce de soja. Bien mélanger le tout. Enfourner pour 20 minutes environ. Placer les trois quarts de la soupe dans le bol d'un blender. Ajouter le concentré de tomates, la purée de cacahuète, la sauce de soja et la crème liquide. Mixer, puis verser dans le faitout et mélanger avec la soupe restante. Servir la soupe chaude, garnie de pois chiches et de cacahuètes concassées.



SOUPE

DE PATATE DOUCE AUX POIS CHICHES ET CACAHUËTES

Cette soupe s'inspire des saveurs africaines du mafé : tomate, cacahuète et ail forment une base succulente et onctueuse à laquelle nous vous proposons d'ajouter du gingembre, du cumin et du curcuma pour mieux accueillir le duo pois chiches et patate douce. Le *topping*, composé de pois chiches et de cacahuètes épicés et toastés, apporte du relief à l'ensemble : ne le laissez pas sur la touche !

POUR 4 PERSONNES

Pour la soupe

- 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 poivron rouge
- 2 c. à soupe d'huile de sésame • 1 dé de gingembre frais
- 1 c. à café de cumin moulu • 1 c. à café de curcuma moulu
- ½ c. à café de cannelle moulue • 1 boîte de tomates pelées concassées • 1 grosse patate douce ou ½ courge butternut
- 1 branche de céleri • 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 3 c. à soupe de purée de cacahuète • 1 c à soupe de sauce de soja
- 200 ml de crème liquide végétale

Pour le topping

- 125 g de pois chiches cuits • 4 c. à soupe de cacahuètes
- 1 c. à soupe d'huile de coco ou de sésame • 1 c. à café de cumin moulu • 1 c. à soupe de sauce de soja

Peler et hacher l'oignon et l'ail. Couper le poivron en 4, épépiner et émincer finement. Faire chauffer l'huile de sésame dans un faitout et ajouter le gingembre pelé et coupé en deux, le cumin, le curcuma et la cannelle. Faire revenir le tout pendant 5 minutes sur feu moyen, puis ajouter l'oignon, l'ail et le poivron. Faire revenir pendant 5 minutes, puis ajouter les tomates et leur jus. Peler la patate douce (ou la courge) et la couper en tout petits cubes. Émincer finement la branche de céleri. Ajouter dans le faitout et couvrir d'eau à hauteur. Émietter le bouillon cube, mélanger et laisser mijoter pendant 20 minutes. Pendant ce temps, préparer le *topping*. Préchauffer le four à 180 °C. Mélanger les pois chiches (cuits et si possible pelés) et les cacahuètes dans un saladier. Ajouter l'huile, le cumin et la sauce de soja. Bien mélanger le tout. Enfourner pour 20 minutes environ. Placer les trois quarts de la soupe dans le bol d'un blender. Ajouter le concentré de tomates, la purée de cacahuète, la sauce de soja et la crème liquide. Mixer, puis verser dans le faitout et mélanger avec la soupe restante. Servir la soupe chaude, garnie de pois chiches et de cacahuètes concassées.



SOUPE ITALIENNE

À LA TOMATE ET BOULETTES DE SEITAN ▲

Typiquement italienne, cette soupe de tomate parfumée et enrichie de boulettes végétales au seitan est en même temps légère et rassasiante. Pour la réchauffer c'est tout simple, il suffit de verser le tout dans une casserole et de laisser cuire 5 minutes à feu doux. En été, pensez à faire des conserves de tomates pour pouvoir la refaire toute l'année !

POUR 4 PERSONNES

Pour les boulettes

- 200 g de gluten de blé • 2 c. à soupe de bouillon végétal en poudre + pour la cuisson • 2 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à soupe de levure maltée • 5 cl de tamari

Pour la soupe

- 1 oignon jaune • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de tomates (fraîches ou en bocal) • 1 c. à café de sucre blond ou intégral • 2 grosses c. à soupe de concentré de tomates
- 1 cube ou 1 c. à café bombée de bouillon végétal en poudre
 - 1 petite c. à café d'herbes de Provence séchées
- 1 petite c. à café de thym séché (ou 1 branche de thym frais)
- 10 belles feuilles de basilic • 10 cl de crème végétale

Préparation des boulettes

Mélanger le gluten avec le bouillon, l'ail et la levure. Mélanger le tamari avec 20 cl d'eau, verser sur le mélange sec et pétrir pendant 10 minutes, afin d'obtenir une boule souple et homogène. Découper des petits morceaux avec une paire de ciseaux, et les comprimer dans la paume des mains afin d'en faire des boulettes de la taille d'une noix (elles vont gonfler à la cuisson). Porter à ébullition un grand volume de bouillon végétal, y plonger les boulettes et les faire cuire 30 minutes. Égoutter.

Préparation la soupe

Dans un faitout, faire revenir l'oignon haché et l'ail écrasé dans l'huile d'olive pendant 3 minutes. Ajouter les tomates*, le sucre et le concentré et laisser cuire encore 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter 400 ml d'eau, le bouillon et les herbes séchées. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à petits bouillons. Verser dans le bol d'un blender et mixer avec le basilic et la crème. Saler et poivrer. Si besoin, faire réchauffer la soupe avec les boulettes, puis servir dans des assiettes creuses avec quelques brins de basilic.

* Si vous souhaitez éplucher vos tomates fraîches, plongez-les 40 secondes dans l'eau bouillante, puis dans un bain d'eau glacée. La peau partira toute seule !

SOUPE INDIENNE

DE LENTILLES CORAIL AUX LÉGUMES ▼

Les saveurs de l'Inde (épices, ail, lait de coco, tomates, lentilles) réunies dans une même marmite offrent une base de choix pour toutes les soupes de légumes. En réalité, on peut vraiment y mettre ce que l'on veut, c'est toujours réussi et cela séduit systématiquement. Agrémentée de feuilles de coriandre, d'avocat fraîchement découpé et citronné ou d'une belle cuillerée de crème de coco, la soupe indienne est naturellement végétarienne. À vous de choisir les légumes qui viendront l'agrémenter, ou de suivre ce conseil : courge ou patate douce pour la douceur, oignon ou poireau pour le piquant, et carottes pour l'indispensable joie de vivre.

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de courge butternut
- 2 carottes
- 1 gros poireau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 dé de gingembre frais
- 2 c. à café de curry en poudre
- 125 g de lentilles corail
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de purée de noix de cajou
- 200 ml de lait de coco

Couper la courge en cubes. Ôter le centre (partie fibreuse et pépins), mais garder la peau. Peler et couper les carottes en cubes. Ôter la barbe et la partie dure du vert du poireau, puis émincer le blanc et le vert restant. Faire revenir l'émincé de poireau dans un grand faitout avec l'huile. Ajouter l'ail pelé et dégermé, le gingembre pelé et coupé en lamelles et le curry. Au bout de 2 minutes, ajouter la courge, les carottes et les lentilles. Mouiller d'eau à hauteur. Couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes. Mixer les deux tiers de la soupe avec le concentré de tomates, la purée de cajou, le lait de coco et 1 pincée de sel. Mélanger avec le tiers restant et servir bien chaud.





LES
ACCOMPAGNEMENTS

TOPPINGS

TOPPINGS DE LÉGUMINEUSES RÔTIES AU FOUR

Toutes les légumineuses « gros calibre » peuvent se prêter à cet emploi, notamment les pois chiches et les haricots blancs, rouges ou noirs. Le principe consiste à les mélanger avec des épices, de l'huile et éventuellement du jus de citron avant de les enfourner. On peut ajouter des noix, des herbes et laisser parler l'imagination. Les légumineuses sortent du four croustillantes et donnent un *topping* nourrissant et savoureux. Celui-ci est meilleur consommé dans la foulée, mais peut se conserver quelques jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

TOPPING AUX HARICOTS BLANCS ET AUX AMANDES

POUR 4 PERSONNES

400 g de haricots blancs cuits - 2 gousses d'ail - 1 pointe de couteau de piment de votre choix - 1 c. à café de cumin en poudre - 1 c. à café de curcuma en poudre - 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de sésame - 5 c. à soupe d'amandes entières

Dans un saladier, mélanger les haricots blancs avec l'ail pelé, dégermé et pressé, le piment, le cumin, le curcuma et 1 pincée de sel. Mélanger avec l'huile et ajouter les amandes concassées. Étaler sur une plaque de cuisson et enfourner pour 20 à 25 minutes à 180 °C.

TOPPING AUX POIS CHICHES, COCO ET CURRY

POUR 4 PERSONNES

400 g de pois chiches cuits - 2 c. à café de curry en poudre - 2 c. à soupe d'huile de coco - 1 c. à soupe de jus de citron vert - 2 c. à soupe de copeaux de noix de coco

Dans un saladier, mélanger les pois chiches avec le curry en poudre, l'huile de coco fondue, le jus de citron et 1 pincée de sel. Étaler sur une plaque de cuisson et enfourner pour 20 minutes à 180 °C. Ajouter les copeaux de noix de coco et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.



CUBES SANS GLUTEN ET CROUSTIFONDANTS

Voici deux suggestions de marinades avec lesquelles vous pourrez imprégner des cubes de tofu, de tempeh, de pommes de terre ou encore de patates douces, et pourquoi pas en les mélangeant, d'ailleurs? Il suffit de les cuire au four pendant quelques minutes pour obtenir une garniture de soupe complète et nourrissante.

MARINADE SÉSAME WASABI ►

2 c. à soupe de tahin - 1 c. à soupe de sauce de soja - 1 c. à soupe de vinaigre de riz - 1 c. à soupe de sirop d'agave - 1 c. à café de pâte de wasabi - 1 dé de gingembre pelé et haché

Mixer ensemble tous les ingrédients et délayer avec 50 à 100 ml d'eau.

MARINADE FAÇON SAUCE BARBECUE

3 c. à soupe de beurre de cacahuète - 1 c. à soupe de sauce de soja - 1 c. à soupe de jus de citron vert - 1 c. à café de miel ou de sirop d'agave - 1 toute petite pointe de couteau de piment - ½ c. à café de coriandre moulue - ¼ de c. à café de gingembre fraîchement haché - 1 gousse d'ail pelée, dégermée et hachée - 1 c. à soupe de ketchup ou de concentré de tomates

Mixer ensemble tous les ingrédients et délayer avec 50 à 100 ml d'eau.

CUISSON DES CUBES

Au choix : 1 grosse patate douce, 4 pommes de terre, 250 g de tofu nature ou 250 g de tempeh - 1 c. à soupe d'huile de coco, d'olive ou de sésame

Si l'on utilise de la patate douce ou des pommes de terre, les peler et les couper en cubes. Alternativement, couper en cubes le tofu ou le tempeh. Mélanger dans une assiette creuse avec la marinade choisie et laisser reposer pendant au moins 30 minutes. Badigeonner une plaque de cuisson de matière grasse, répartir les cubes et enfourner pour 20 minutes à 180 °C.

