

Le petit livre des soupes

Philippe Chavanne

A close-up photograph of a vibrant green soup served in a bright blue ceramic bowl. The soup is garnished with a generous amount of crumbled white cheese and a fresh sprig of mint with several large, textured leaves. A thin wooden spoon is partially submerged in the soup. The bowl sits on a matching blue saucer, which is placed on a green cloth napkin. The background is a soft, out-of-focus light green.

Chaudes, froides, classiques ou tendance,
des soupes pour toutes les occasions!

FIRST
Editions

Philippe Chavanne

Le petit livre des soupes

FIRST
Editions

© Éditions First, 2003

Le code de la Propriété Intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le contentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle.

ISBN 2-87691-806-4

Dépôt légal : 4^e trimestre 2003

Imprimé en Italie

Conception graphique : Pascale Desmazières

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Editions First

2 ter, rue des Chantiers

75005 Paris - France

Tél. : 01 45 49 68 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de sous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à : www.efirst.com

Introduction

- Mange ta soupe !

Toutes et tous, nous avons probablement encore en mémoire cette phrase qui annonçait généralement le début du repas. C'était le moment d'avalier l'assiette de soupe posée devant nous, cuillerée après cuillerée, sous l'œil vigilant des parents.

Cette petite phrase n'est heureusement pas le seul souvenir que nous ayons des soupes de notre enfance. Nous avons aussi en mémoire ces délicieux effluves potagers qui s'échappaient des casseroles dont nous soulevions alors le couvercle – avec prudence, curiosité et gourmandise – pour en découvrir les mille et un bouillonnements. Les mille et un parfums.

Malgré le souvenir de ces solides potages familiaux, certains font encore la grimace lorsque le mot

« soupe » résonne à leurs oreilles. Pourtant, sous des appellations diverses, la soupe fut longtemps la base essentielle de la nourriture des populations rurales, dans toutes les régions du monde. Et elle demeure aujourd'hui encore l'une des plus belles introductions à un repas agréable, sain, reconstituant et convivial.

Soupe ou potage ?

Doit-on dire soupe ou potage ? Existe-t-il une différence entre les deux ? D'après les historiens de la nourriture, le potage serait le plus ancien nos ancêtres de l'âge du feu, puis ceux de l'âge des métaux, cuisaient leurs aliments dans des poteries en y mélangeant les produits de la chasse et le résultat de leurs récoltes. Les récipients de cuisson – « pots » – seraient à l'origine du mot « potage ».

De son côté, la soupe aurait une tout autre étymologie, d'origine germanique. Il s'agirait du mot franc

« sappa », qui signifie « tremper ». Jadis, la soupe se composait essentiellement d'une bonne tranche de pain et de graines cuites en bouillie ou de galettes qui trempaient dans un bouillon de vin ou une sauce. Longtemps, les deux termes – potage et soupe – désignèrent les mêmes types de cuissons. Il faut attendre le XVII^e siècle et des écarts sociaux de plus en plus marqués pour que la classe aisée opte pour le terme « potage » laissant au petit peuple une soupe plus... « populaire ».

Une autre différence oppose également la soupe et le potage : liquide, celui-ci se boit tandis que la soupe se mange. La différence est non seulement gestuelle ; elle est aussi sociale. Et reste toujours gravée dans nos mœurs modernes : aujourd'hui encore, le potage est considéré comme un plat plus distingué, plus raffiné, que la soupe aux accents souvent rustiques.

Une famille nombreuse

Conservant souvent un caractère traditionnel et régional, les soupes ne sont pas liées mais épaissies par des pommes de terre, du pain, des pâtes ou du riz. Elles sont aussi garnies de viande, de poisson et de légumes.

De leur côté, les potages sont généralement liés à la crème, au roux, au beurre, au jaune d'oeuf ou au tapioca. Petite variante les potages dits « clairs » incluent les bouillons et consommés de viande, volaille, poisson ou crustacé.

Les crèmes et veloutés sont aussi des potages liés. Seule différence : leur consistance finale est totalement lisse. Celle-ci peut être obtenue dès le début de la cuisson, grâce à un petit roux blanc ajouté ou par un apport de crème, de beurre ou de jaune d'oeuf.

La version la plus aristocratique du potage lié est la bisque dont la chair cuite et décortiquée des crustacés

(langoustines, homards, écrevisses, crevettes...) est passée à la moulinette.

Enfin, les consommés peuvent être préparés à base d'un bouillon, d'un fond de viande ou de volaille, ou d'un fumet de poisson. Le véritable consommé est cependant toujours cuisiné à partir du bouillon (parfaitement dégraissé) de pot-au-feu. Les consommés se dégustent chauds ou froids, voire glacés, servis tels quels ou accompagnés d'une petite garniture de légumes, de viande de boeuf maigre, de pâtes, de quenelles, de croûtons...

A consommer sans modération

Même les plus réticents ne mettent plus en doute que la soupe « faite maison », élaborée à partir d'ingrédients frais et de qualité, est un plat sain, vivement recommandé à toutes et à tous !

Rares sont les aliments qui peuvent être consommés quasiment à volonté. La véritable soupe de légumes non industrielle fait pourtant partie de ces préparations que l'on peut consommer presque sans modération : pauvre en calories et en graisse, elle contribue pour une part importante à l'hydratation de l'organisme. Elle exerce aussi un précieux effet coupe-faim et fournit en quantité les vitamines, sels minéraux, fibres alimentaires...dont nous avons besoin.

L'une des plus grandes études nutritionnelles menées en Europe - baptisée SU.VI.MAX pour « supplémentation en vitamines et minéraux antioxydants », menée sur 13 500 hommes et femmes - a déterminé de manière scientifique que les consommateurs assidus de soupe (c'est-à-dire ceux qui en consomment 5 ou 6 fois par semaine) présentent une corpulence plus faible.

Certes, la soupe n'est jamais à considérer comme un remède miracle permettant de maigrir à volonté. Pas

plus qu'elle n'arrivera à faire baisser de manière sensible un taux de cholestérol trop élevé. Mais elle peut être un allié précieux ! Toujours selon l'étude SU.VI.MAX, il semblerait que le taux de cholestérol des consommateurs réguliers de soupe soit globalement inférieur à celui des non-consommateurs.

À quoi cela tient-il ?

Probablement au fait que les consommateurs de soupe mangent plus au petit-déjeuner et moins le soir ; la prise de nourriture étant mieux répartie tout au long de la journée.

En outre, les consommateurs réguliers ingèrent moins de lipides (graisses). Un élément non négligeable si l'on veut surveiller son poids et si l'on fait attention à son cœur et à ses artères.

Un véritable coupe-faim

La richesse en eau et en fibres, étroitement associée à une pauvreté en lipides, confère à la soupe de lé-

gumes une faible densité énergétique. En clair, pour un volume donné, elle apporte peu de calories. C'est d'ailleurs cela qui lui vaut son remarquable effet de coupe-faim. Une soupe consommée en entrée va contribuer à déclencher les mécanismes responsables de la satiété ; c'est-à-dire de l'état de « non-faim ». Ce qui signifie que la prise de nourriture, après une soupe, sera sensiblement moins importante qu'après une autre entrée. Le contrôle de l'apport en calories et en graisses en sera grandement facilité, sans que l'on éprouve pour autant la moindre fringale.

Certaines recherches ont été menées afin de déterminer avec le plus de précision possible quel type de soupe rassasiait le mieux. Il ressort de ces recherches que les consommateurs de soupe passée (c'est-à-dire de soupes ne contenant pas de morceaux) ingèrent spontanément 50 kcal de moins lors du repas que lorsqu'ils ne prennent pas de soupe. Le résultat est déjà encourageant. Mais après une soupe contenant de vrais morceaux de légumes, cette différence augmente encore de manière spectaculaire, pour atteindre 147 kcal.

Si l'on transpose cela à l'échelle d'une année, cela représente une économie de 9 000 kcal. Soit 1 kilo de graisse !

A noter aussi que l'on observe chez les personnes en excès de poids et qui consomment une soupe avec morceaux, un apport énergétique significativement plus faible lors du repas du soir : moins 106 kcal en moyenne.

Conseils et astuces

Un très grand nombre d'aliments variés peuvent entrer dans la composition d'une soupe, d'un consommé, d'un velouté ou d'un potage : les légumes frais ou secs, les viandes et volailles, le gibier, les poissons et crustacés, voire certains fruits.

Comme pour tout autre préparation, l'essentiel est de choisir des ingrédients de qualité, bien frais, de préférence non traités.

L'eau entre souvent dans la composition des soupes. Cependant, lors de la préparation de certaines d'entre

elles, il vaut mieux limiter l'apport d'eau afin d'obtenir une soupe naturellement très parfumée (sans assaisonnement complémentaire). De même, lorsque l'on utilise certains ingrédients bien spécifiques (pommes de terre, champignons, potirons...), il est intéressant de remplacer l'eau par du lait. Dans ce cas, il convient de surveiller attentivement la cuisson afin d'éviter tout débordement.

Il faut toujours éviter de saler en début de cuisson, surtout si celle-ci doit être assez longue (l'inévitable évaporation du liquide entraînerait alors une trop forte concentration en sel). Pour les crèmes et veloutés, par exemple, il est préférable de rectifier l'assaisonnement en sel et poivre en fin de cuisson.

Il est aussi déconseillé de faire cuire les fines herbes. Il est préférable de les hacher finement et d'en parsemer la soupe en toute dernière minute afin que leur arôme ne soit pas dénaturé.

Lorsque l'on prépare de la soupe en grande quantité afin d'en faire des provisions, il faut veiller à faire refroidir la soupe le plus rapidement possible afin de limiter les risques de développement bactérien. Il

faut ensuite placer la soupe au réfrigérateur ou au congélateur, de préférence en petites portions de quelques assiettes chacune.

Par la suite, toujours pour une question de risque de développement bactérien, il convient d'éviter de réchauffer plusieurs fois la même soupe, surtout dans le cas de préparations à base d'épinards, de carottes, de céleris et, en règle générale, de légumes assez chargés en nitrates. La bonne manière de faire est la suivante : conserver la soupe au congélateur, en petits conditionnements, et en réchauffer la quantité désirée sans la laisser dégeler pendant des heures à la température ambiante.

Des soupes pour tous les goûts

Elle se dégustera chaude ou froide. Elle sera légère et raffinée ou nourrissante et reconstituante. Elle jouera la carte du classicisme ou se voudra plus inventive ou insolite.

Ce sera une soupe « bien de chez nous » ou un potage qui fleure bon des horizons lointains et exotiques...

Il existe des soupes et potages pour toutes les occasions. Pour toutes les envies. Pour toutes les saisons. Pour tous les goûts.

Dans cet ouvrage ont été rassemblées plus d'une centaine de recettes variées. De quoi réserver quelques agréables surprises gourmandes... Ce sont en tout cas des soupes, potages, crèmes et consommés à savourer en famille et entre amis, en toute convivialité, sans jamais boudier son plaisir de gourmet...ou de gourmand !

Bon appétit !

SOUPES CLASSIQUES ET « TENDANCE »



CRÈME DE POMMES DE TERRE

6 personnes 1h 35 mn

• 250 g de pommes de terre • 4 jaunes d'œufs • 1 l de bouillon • 20 cl de crème • sel, poivre du moulin

Épluchez, lavez et râpez les pommes de terre. Versez le bouillon dans une grande casserole, portez à ébullition, puis ajoutez les pommes de terre. Faites cuire pendant 15 minutes. Dans un récipient, mélangez la crème et les jaunes d'œufs. Versez par-dessus une louche de bouillon, mélangez vivement et reversez le tout dans la casserole en remuant au fouet.

Ne laissez pas bouillir. Laissez épaissir quelques minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez très chaud.

CRÈME DE CÉLERI AU ROQUEFORT

6 personnes 1h 35 mn

- 200 g de céleri • 100 g de roquefort • 30 g de beurre
- 1 oignon • sel, poivre

Faites fondre le beurre dans une cocotte et ajoutez l'oignon préalablement épluché et émincé. Couvrez. Faites revenir doucement l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.

Ajoutez ensuite le céleri épluché et tranché et 1 litre d'eau. Couvrez et portez à ébullition.

Réduisez ensuite le feu et faites cuire le céleri pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien tendre. Ajoutez 75 g de roquefort, puis passez la soupe au mixeur. Versez la soupe dans une casserole et réchauffez doucement. Salez et poivrez. Versez dans une soupière et garnissez la surface du reste de roquefort émietté.

• **Conseil gourmand** : ne pas trop saler la soupe car le roquefort est lui-même assez salé.

BISQUE DE CREVETTES

6 personnes 1h 35 mn

• 600 g de petites crevettes cuites et non décortiquées • 40 g de beurre raffraîchi, coupé en petits morceaux • 30 g de beurre • 3 brins d'estragon frais • 2 tomates bien mûres • 1 carotte • 1 tige de céleri • 1 bouquet garni • 1/2 oignon • 35 cl de fumet de poisson • 30 cl de crème liquide • 15 cl de vin blanc sec • 1 cuil. à soupe de cognac • 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • quelques feuilles d'aneth • sel, poivre de Cayenne

Réservez 18 crevettes entières pour la décoration finale et hachez grossièrement le reste des crevettes, avec leur carapace. Epluchez et hachez la carotte, la tige de céleri et l'oignon. Dans une grande casserole, faites revenir ces légumes, dans le beurre et à feu doux. Couvrez et laissez fondre sans rissoler. Ajoutez les crevettes hachées, avec leur carapace, et faites cuire doucement pendant 5 minutes. Arrosez avec le cognac et faites bouillir, en raclant soigneusement le fond de la casserole avec une cuillère en bois afin de

décoller les sucs qui pourraient attacher. Laissez réduire le jus, puis ajoutez le concentré de tomates, les tomates coupées en morceaux et l'estragon. Faites cuire 30 secondes, sans cesser de remuer, puis ajoutez le bouquet garni. Incorporez le vin blanc et laissez réduire le jus jusqu'à obtention d'un sirop. Ajoutez alors le fumet de poisson et la crème liquide. Portez à ébullition et réduisez le feu. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 15 minutes. A la fin de la cuisson, remuez vigoureusement et passez le potage au chinois. Assaisonnez, puis incorporez les petits morceaux de beurre froid, en faisant tourner la casserole jusqu'à ce que tout le beurre soit fondu. Répartissez les crevettes réservées dans 6 grands bols, versez la bisque sur les crevettes et décorez chaque bol avec quelques feuilles d'aneth frais très finement hachées.

• **Conseil gourmand** : si, après avoir fait fondre les petits morceaux de beurre rafraîchi dans le potage, la bisque n'est pas assez épaisse, il est possible de délayer 1 cuillerée à café de farine de riz dans un peu d'eau et de l'incorporer progressivement, en battant

bien, jusqu'à obtenir la consistance désirée.

A l'opposé, si la bisque est trop épaisse, on peut l'éclaircir en ajoutant un petit peu de fumet de poisson.

CONSOMMÉ DE LÉGUMES PARFUMÉ AU SAFRAN

6 personnes 1h 35 mn

• 6 œufs de caille • 1 tomate • 1/2 carotte • 1/2 tige de céleri • 1/2 poireau • ciboulette • cerfeuil • poivre

Pour le bouillon de légumes :

• 80 g de champignons de Paris • 6 grains de poivre blanc • 2 pincées de stigmates de safran • 2 tomates
• 2 gousses d'ail • 1 oignon • 1 carotte • 1 tige de céleri
• 1 poireau • 1 bouquet garni • 1/2 bulbe de fenouil •
1 cuil. à soupe de zeste d'orange • noix de muscade
• sel

Réalisez le bouillon de légumes. Epluchez et hachez grossièrement l'ail, l'oignon, la carotte, le poireau,

les champignons de Paris, le fenouil et la tige de céleri. Epépinez et hachez les tomates. Dans un faitout rempli avec 1,5 litre d'eau, mettez les légumes, ajoutez l'ail, les grains de poivre, de la noix de muscade, le zeste d'orange, le bouquet garni et une grosse pincée de sel. Portez à ébullition, couvrez, réduisez le feu et laissez frémir pendant 45 minutes. Egouttez cette préparation au travers d'une passoire. Eliminez les légumes et les aromates. Mesurez 1 litre de bouillon (ajoutez un peu d'eau si nécessaire), puis versez dans une grande casserole. Ajoutez le safran et réservez.

Faites une entaille à la base de la tomate restante et plongez-la 10 secondes dans de l'eau bouillante. Mettez-la ensuite dans de l'eau glacée, puis épluchez-la, coupez-la en deux, épépinez-la et coupez-la en fines rondelles.

Hachez le demi-poireau, la demi-carotte et la demi-tige de céleri en julienne. Plongez ensuite ces légumes dans une casserole d'eau bouillante salée. Cuisez 5 minutes. Les légumes doivent être bien tendres. Egouttez. Ajoutez-les ensuite au bouillon réservé avec la tomate coupée et assaisonnez.

Réchauffez sans faire bouillir. Plongez les œufs de caille dans une petite casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 3 à 4 minutes. Enlevez ensuite les coquilles et répartissez les œufs dans chaque assiette à soupe. Versez le consommé chaud par-dessus, parsemez d'un peu de ciboulette et de cerfeuil finement hachés et servez aussitôt.

CRÈME D'AIL, PETITS CROÛTONS AUX OLIVES

4 personnes 1h 5 mn

• 300 g de pommes de terre farineuses • 90 g de beurre • 2 gousses d'ail • 2 oignons • 50 cl de lait • 50 cl de bouillon de volaille • sel, poivre du moulin

Pour les croûtons :

• 4 tranches de pain type baguette • 100 g d'olives noires dénoyautées • 5 cl d'huile d'olive

Epluchez les gousses d'ail. Epluchez et hachez les

oignons. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros dés. Dans une casserole posée sur feu moyen, faites fondre 30 g de beurre. Ajoutez les gousses d'ail et faites-les revenir pendant 6 minutes. Elles doivent commencer à dorer. A ce moment, ajoutez les oignons et cuisez 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite les pommes de terre et le reste de beurre.

Continuez la cuisson pendant 8 à 10 minute jusqu'à ce que les oignons soient bien tendres.

Remuez bien pendant la cuisson afin que les pommes de terre n'attachent pas au fond de la casserole. Versez ensuite le lait et le bouillon de volaille, puis cuisez à feu doux pendant encore 15 minutes. Les pommes de terre doivent être bien moelleuses. Passez la soupe au mixeur, puis reversez-la dans la casserole rincée.

Assaisonnez. Couvrez et réservez au chaud.

Confectionnez les croûtons aux olives noires.

Grillez les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

Dans un bol, mélangez les olives noires hachées et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une pâte légère.

Assaisonnez selon le goût. Etalez la pâte d'olive sur

les croûtons encore chauds. Verser la crème d'ail chaude dans des bols et accompagnez des croûtons grillés aux olives.

CRÈME D'ASPERGES

4 personnes 35 mn

• 800 g d'asperges (blanches ou vertes) • 50 cl de bouillon de volaille • 26,5 cl de crème fraîche liquide • 2 cuil. à soupe de cerfeuil haché • 2 cuil. à soupe de lait • 1 cuil. à soupe de fécule de pomme de terre • 1 pincée de sucre • sel, poivre noir du moulin

Pelez les asperges en partant des pointes et en allant vers le bas. Retirez la partie fibreuse. Lavez-les et égouttez-les soigneusement. Coupez les pointes d'asperge à environ 3 cm du haut, puis mettez-les de côté. Débitez les tiges en fines rondelles. Plongez les pointes d'asperge dans un grand faitout rempli d'eau bouillante salée pour les faire blanchir pendant 2 minutes. Egouttez, puis trempez-les dans de l'eau

glacée pour arrêter la cuisson. Versez dans une grande casserole le bouillon de volaille, 25 cl de crème fraîche et le sucre. Assaisonnez légèrement, puis portez à ébullition pour faire cuire les tiges d'asperge émincées pendant 10 minutes à feu moyen. Broyez les asperges au mixeur, puis filtrez la purée obtenue au chinois. Réchauffez la purée filtrée dans une casserole. Dans un bol, mélangez la fécule dans un fond de lait jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Délayez ensuite avec un peu de purée d'asperges chaude, puis reversez la pâte obtenue dans la casserole. Faites bouillir sans cesser de remuer. Versez la crème d'asperges dans des assiettes creuses. Versez au centre de chaque assiette une petite cuillerée de crème fraîche et garnissez avec quelques pointes d'asperge flottantes. Parsemez le tout d'un peu de cerfeuil haché.

• **Conseil gourmand** : en été, cette crème d'asperges peut aussi être servie froide.

CRÈME BRETONNE

4 personnes 30 mn

• 400 g de haricots blancs • 200 g d'oignons • 40 g de beurre • 3 blancs de poireaux • 20 cl de lait • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates • sel, poivre

Faites bouillir 30 cl d'eau dans une casserole. Enlevez les racines et la première feuille des blancs de poireau. Coupez les blancs en croix avant de les laver et de les recouper en tronçons de 2 cm. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Mettez les blancs de poireau et les oignons dans l'eau bouillante, puis ajoutez le concentré de tomates. Faites cuire pendant 20 minutes. Versez les haricots blancs dans le mixeur et actionnez l'appareil. Ajoutez le contenu de la casserole dans le mixeur et mixez à nouveau tout en ajoutant le lait. Reversez la soupe dans la casserole. Chauffez à feu doux. Ajoutez le beurre. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez bien chaud.

CRÈME DE CÈPES

4 personnes 1 h 5 mn

- 100 g de cèpes déshydratées • 100 g de lard fumé
- 2 oignons • 1,5 l de bouillon de volaille • 30 cl de crème fraîche • beurre • huile d'olive • sel

Épluchez et émincez les oignons. Détaillez le lard en petits dés. Faites-les suer ensemble dans une casserole, avec un petit peu de beurre et un filet d'huile d'olive. Remuez de manière à éviter tout brunissement. Ajoutez les cèpes et mouillez avec le bouillon de volaille. Salez légèrement. Laissez cuire à feu moyen pendant 45 minutes. Mixez le tout. Ajoutez la crème fraîche et mixez à nouveau. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Servez cette crème bien chaude, mais sans trop la faire cuire.

• **Conseil gourmand** : à l'achat des cèpes déshydratés, il est prudent de vérifier que le fond du paquet ne contient pas trop de champignons réduits en poudre.

CRÈME DE CHOU-FLEUR

4 personnes **20 mn**

- 1 chou-fleur • 1 oignon • 1 pomme de terre • 1 cube de bouillon de volaille • 1 jaune d'œuf • 30 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche • 1 cuil. à café de persil
- 1 cuil. à café de cerfeuil • muscade • sel, poivre

Enlevez les feuilles vertes du chou-fleur avant de le découper en petits bouquets. Mettez 1,5 litre d'eau légèrement salée à bouillir. Pendant ce temps, épluchez et émincez l'oignon et la pomme de terre. Jetez les bouquets de chou-fleur dans l'eau bouillante, avec le cube de bouillon de volaille, la pomme de terre et l'oignon. Couvrez et laissez cuire à gros bouillons pendant 15 minutes. Réduisez ensuite le mélange en purée. Poivrez, saupoudrez de noix de muscade et parsemez de quelques noisettes de beurre. Mélangez la crème fraîche et le jaune d'œuf. Hors du feu, incorporez le mélange crème fraîche-jaune d'œuf à la purée. Rectifiez l'assaisonnement

si nécessaire. Au moment de servir, parsemez de cerfeuil et de persil finement ciselés.

• **Conseil gourmand** : cette crème – que l'on appelle aussi « crème du Barry » du nom de la favorite de Louis XV, la comtesse du Barry – se sert avec des triangles de pain de mie passés à la poêle, dans de l'huile d'olive chaude. Si la soupe est trop épaisse, il est possible d'ajouter un peu de crème fraîche dans chaque bol de service.

CRÈME DE CRESSON

4 personnes **50 mn**

• 300 g de cresson • 200 g de carottes • 100 g d'oignons
• 100 g d'épinards • 80 g de riz rond • 1 cube de bouillon
de légumes • 1 brin de thym

Lavez le cresson à l'eau froide. Retirez les tiges trop dures pour ne conserver que les feuilles. Lavez les épinards. Epluchez les carottes et les oignons.

Émincez tous les légumes.

Portez 1 litre d'eau à ébullition, ajoutez le bouillon de légumes et le riz. Faites bouillir en remuant constamment, puis ajoutez les légumes émincés et le brin de thym. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes.

Quand les légumes et le riz sont cuits, retirez le thym et mixez finement le potage avant de servir chaud.

• **Conseil gourmand** : le riz, bien mixé, va donner un velouté très agréable à cette crème de cresson.

CRÈME D'OIGNONS

4 personnes 1h

• 750 g d'oignons • 50 g de lard maigre • 30 g de farine
• 50 g de beurre • 2 tranches de pain de mie • 2 pin-
cées de sucre • 1 jaune d'œuf • 50 cl de bouillon de
viande • 12,5 cl de lait • 12,5 cl de crème fraîche •
sel, poivre blanc

Épluchez les oignons et coupez-les en lamelles. Coupez le lard en petits dés. Faites réduire les lardons dans une casserole, ajoutez les oignons et faites revenir le tout pendant 3 minutes. Les oignons doivent être transparents. Versez 25 cl d'eau chaude. Assaisonnez de sel et de sucre. Couvrez et faites cuire pendant 20 minutes. Passez les oignons et recueillez la purée dans une casserole placée au chaud.

Faites chauffer le beurre. Saupoudrez de farine et laissez cuire. Ajoutez la purée d'oignons, le bouillon de viande chaud et le lait. N'arrêtez pas de remuer. Laissez cuire 2 minutes, puis retirez la casserole du feu. Dans un bol, battez la crème fraîche, le jaune d'œuf et un peu de soupe, puis incorporez au reste de la soupe. Réchauffez sans laisser bouillir.

Assaisonnez de sel, de poivre et de sucre.

Débarrassez les tranches de pain de leur croûte, puis débitez les tranches en petits croûtons à dorer pendant 5 minutes environ.

Versez la crème d'oignons dans une terrine, parsemez des croûtons encore chauds et servez aussitôt.

CRÈME DE PETITS POIS, MENTHE ET CROÛTONS

4 personnes 1h 5 mn

- 450 g de petits pois • 30 g de beurre • 30 g de farine • 4 tranches de pain • 2 petits oignons nouveaux • 2 brins de menthe fraîche • 1 cœur de laitue
- 1,5 l de bouillon de volaille • 15 cl de crème liquide
- huile d'olive • sel, poivre

Hachez le cœur de laitue. Épluchez les oignons. Dans une casserole, mettez le cœur de laitue, les petits pois, les oignons et les brins de menthe fraîche. Versez le bouillon de volaille par-dessus et portez à ébullition. Réduisez le feu et faites frémir pendant 25 minutes.

Passez ensuite les légumes au presse-purée, puis filtrez la purée obtenue au chinois. Pendant la cuisson des légumes, coupez les tranches de pain en petits dés et faites-les frire dans un filet d'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient très légèrement rissolés sur les deux faces. Sortez-les de l'huile et essuyez-les

convenablement avant de les saler très légèrement. Dans une grande casserole, faites un roux blanc en faisant fondre le beurre à feu doux et en y incorporant la farine. Remuez soigneusement. Hors du feu, incorporez le potage en purée.

Mélangez. Repositionnez la casserole sur un feu doux et portez lentement à ébullition sans arrêter de remuer. Ajoutez la crème liquide.

Assaisonnez puis servez dans des bols profonds, sur les croûtons.

• **Conseil gourmand** : le fait de saler légèrement les croûtons de pain alors qu'ils sont encore chauds a un double avantage d'une part, il procure un goût supplémentaire aux croûtons et d'autre part, cela leur permet de rester bien croustillants.



CRÈME DE SAUMON

4 personnes 45 mn

• 200 g d'oignons • 150 g de saumon (la tête et la queue) • 100 g de carottes • 75 g de céleri • 10 g de beurre • 1 cube de bouillon de volaille • 1 œuf • 25 cl de vin blanc sec • 20 cl de crème liquide • 2 cuil. à café de moutarde au raifort • 1/2 cuil. à café de poudre de curry • sel, poivre

Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. Epluchez les carottes et le céleri, puis coupez-les en rondelles. Rincez la tête et la queue du saumon. Coupez la tête en quatre. Dans une casserole, jetez les oignons, les carottes et le céleri. Ajoutez le beurre, 25 cl d'eau et le vin blanc sec. Couvrez. Faites cuire pendant 15 minutes à feu doux. Ajoutez la tête et la queue du saumon dans la casserole, saupoudrez de curry, émiettez le cube de bouillon de volaille, couvrez et faites cuire 10 minutes à feu doux. Passez le contenu de la casserole au moulin à légumes. Ajoutez la crème et réchauffez doucement. Dans une

soupière, mélangez l'œuf et la moutarde. Versez la soupe dessus. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez chaud.

POTAGE AIGRE-DOUX AU CHOU ROUGE

4 personnes 1 h 10 mn

- 500 g de pommes de terre • 50 g de beurre
- 1 chou rouge • 1 poireau • 1 oignon • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 1 os de porc • 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc • 1 cuil. à soupe de sucre
- quelques noisettes de beurre • sel, poivre

Lavez le chou rouge, retirez les côtes dures et débitez-le en fines lanières. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Epluchez et émincez l'oignon. Lavez et débitez le poireau en morceaux. Dans une poêle, faites cuire, dans le beurre, l'oignon et le poireau pendant quelques minutes. Ajoutez le chou rouge et les pommes de terre.

Assaisonnez. Ajoutez le vinaigre, le sucre, le thym et le laurier. Recouvrez le tout d'eau chaude, ajoutez un os de porc et faites cuire pendant 45 minutes. À la fin de la cuisson, retirez l'os de porc, tamisez les légumes et remettez le potage à bouillir. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez chaud dans des assiettes creuses. Disposez dans chaque assiette une petite noisette de beurre.

• **Conseil gourmand** : si, au moment de servir, ce potage semble trop épais, il est possible d'allonger la préparation avec un verre de bouillon de viande.

POTAGE DES FLANDRES

6 personnes 1h 50 mn

- 500 g de pommes de terre • 500 g de navets
- 200 g de pain rassis • 2 cuil. à café de cerfeuil haché • sel, poivre

Epluchez les pommes de terre et les navets et coupez-les en morceaux. Remplissez une casserole avec

1,75 litre d'eau froide et jetez-y les légumes et le pain. Assaisonnez, puis faites cuire à petit feu pendant 90 minutes. Passez ensuite la préparation au tamis avant de la verser dans une soupière. Au moment de servir, parsemez d'un peu de cerfeuil finement haché.

• **Conseil gourmand** : cette préparation ne peut pas être congelée.

POTAGE HIVERNAL, FONDUE D'ENDIVES

6 personnes **55 mn**

• 600 g d'endives • 400 g de pommes de terre • 50 g de fromage blanc • 4 brins de cerfeuil • 1 cube de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 1 cuil. à café de beurre • 1 cuil. à café de sucre • sel, poivre

Lavez les endives et émincez-les très finement. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en petits dés.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, ajoutez les endives et le sucre, puis laissez fondre à feu doux pendant 5 minutes, en remuant constamment. Ajoutez ensuite les pommes de terre, le jus de citron, le bouillon de volaille et 50 cl d'eau. Assaisonnez de poivre, puis portez à ébullition. Laissez ensuite cuire 30 minutes. Au moment de servir, prélevez une louche de potage et mixez-la. Reversez ce potage mixé dans la cocotte, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, puis liez avec le fromage blanc et, finalement, saupoudrez de petits brins de cerfeuil avant de servir bien chaud.

- **Conseil gourmand** : en éminçant les endives, il faut en profiter pour retirer l'intérieur de la base des légumes, souvent fort amer.

POTAGE DE LAITUE

6 personnes **25 mn**

• 225 g de feuilles de laitue • 35 g de beurre • 1 oignon
• 50 cl de bouillon de volaille • 25 cl de lait • 25 cl de
crème fraîche • noix de muscade • sel, poivre

Lavez soigneusement les feuilles de laitue et mettez-les dans une casserole remplie d'eau froide. Portez à ébullition, égouttez et passez sous l'eau courante. Hachez les feuilles de laitue. Pelez et hachez l'oignon avant de le faire cuire au beurre pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez alors la laitue et le bouillon de volaille, puis faites bouillir. Laissez frémir 10 minutes et assaisonnez. Laissez refroidir, puis réduisez la préparation en une purée à laquelle vous ajoutez le lait. Réchauffez, ajoutez la crème fraîche, puis versez immédiatement dans des bols individuels en saupoudrant la surface de chaque bol d'un peu de noix de muscade.

• **Conseil gourmand** : cette préparation peut être congelée à la condition de supprimer la crème fraîche de la préparation.

POTAGE AUX POIREAUX GRATINÉ

4 personnes 1 h

• 50 g de beurre • 6 poireaux • 4 tranches de pain rassis • 3 pommes de terre • 2 feuilles de laurier • gruyère râpé

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Lavez les poireaux et coupez les blancs en fine julienne. Faites-les rissoler dans du beurre et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les pommes de terre, les feuilles de laurier et 1,5 litre d'eau. Laissez cuire à feu doux pendant 45 minutes. Préchauffez le four en position gril. Passez la préparation au tamis. Faites rissoler les tranches de pain dans un peu de beurre. Répartissez la soupe dans des bols individuels à la surface desquels vous

déposez une tranche de pain rissolée. Saupoudrez généreusement de gruyère râpé et faites gratiner au four.

POTAGE AU POTIRON

6 personnes 1 h 30 mn

• 750 g de potiron • 15 g de beurre • 3 grosses pommes de terre • 3 grosses tomates • 1,5 l de bouillon de volaille • 3 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse • 1,5 cuil. à soupe de riz • noix de muscade râpée • ciboulette • sel, poivre noir du moulin

Découpez la calotte du potiron en cercle. A l'aide d'une cuillère, retirez soigneusement toutes les graines et raclez le plus de chair possible. Hachez-la grossièrement. Epluchez et hachez les pommes de terre. Coupez et épépinez les tomates. Dans un grand faitout rempli de bouillon de volaille, mettez la chair de potiron, les pommes de terre et les tomates. Salez et poivrez. Portez à ébullition, réduisez le feu et

faites bouillonner pendant 30 minutes. Les pommes de terre doivent être moelleuses. Pendant la cuisson de la soupe, faites cuire le riz 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-le dans une passoire et rincez-le à l'eau courante. Réservez. Passez la soupe au mixeur pour la réduire en un potage onctueux, puis reversez le potage dans une casserole. Ajoutez de la noix de muscade. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Incorporez le riz, le beurre et la crème fraîche. Réchauffez le tout et servez dans des bols. Garnissez de poivre noir du moulin et d'un peu de ciboulette hachée.



POTAGE AU SAUMON À LA CRÈME DE CITRON VERT

8 personnes 1h 30 mn

• 750 g de darnes de saumon (avec peau et arête centrale) • 50 g de saumon fumé coupé en fines tranches • 30 g de beurre • 3 échalotes • 1 oignon • 1 tige de céleri • 1 poireau • 1 carotte • 1 bouquet garni • 1/2 bulbe de fenouil • 1,8 l de fumet de poisson • 1/2 bouteille de vin blanc sec • 15 cl de crème fraîche • ciboulette • sel, poivre noir du moulin

Pour la crème au citron vert :

• 15 cl de crème liquide • 1 zeste de citron vert

Épluchez et hachez finement l'oignon et les échalotes. Hachez aussi le fenouil, la tige de céleri, le poireau et la carotte épluchée. Faites revenir tous ces légumes pendant 10 minutes dans un peu de beurre chaud, à feu moyen, sans cesser de remuer. Tous les légumes doivent s'attendrir mais ne pas prendre de couleur. Retirez la moitié des légumes et réservez-les. Dans la même casserole, ajoutez les darnes de saumon coupées en morceaux et cuisez-

les très doucement pendant 2 minutes, sans les colorer. Versez le vin blanc, ajoutez le bouquet garni, assaisonnez et ajoutez le fumet de poisson. Réduisez le feu et laissez frémir 25 minutes en écumant fréquemment la surface. Filtrez au travers d'un chinois et ôtez les morceaux de saumon, les légumes et les aromates.

Transférez le liquide dans une casserole, ajoutez les légumes qui ont été réservés et cuisez le tout à feu moyen pendant 10 minutes. Filtrez à nouveau en retirant les légumes, puis remettez le potage dans la casserole et incorporez la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et réservez le potage au chaud.

Préparez la crème fouettée au citron vert. Dans un bol, battez la crème liquide et montez-la en neige légère. Ajoutez le zeste de citron vert préalablement râpé et mélangez avec délicatesse.

Servez le potage dans des bols parsemés d'un peu de ciboulette hachée. Au milieu de chaque bol, versez une cuillerée de crème fouettée au citron vert et terminez la garniture avec une fine tranche de saumon fumé enroulée.

POTAGE AU TROIS VARIÉTÉS DE HARICOTS

4 personnes 1h

• 240 g de haricots rouges cuits • 240 g de flageolets cuits • 150 g de haricots verts • 150 g de carottes • 150 g de tomates • 150 g de courgettes • 25 g de parmesan • 1 cube de bouillon de volaille • 1 brin de thym • 1 gousse d'ail • 1/2 feuille de laurier • sel, poivre

Égouttez très soigneusement les haricots rouges et les flageolets. Lavez et coupez les haricots verts en petits morceaux. Epluchez les carottes. Lavez les courgettes et les tomates. Débitez les carottes, les courgettes et les tomates en petits dés. Epluchez l'ail et coupez la gousse en tout petits morceaux. Portez 1 litre d'eau à ébullition, ajoutez le cube de bouillon de volaille, le thym, l'ail, le laurier et les légumes. Laissez mijoter 35 minutes à feu doux, puis retirez le thym et le laurier. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, puis servez très chaud en saupoudrant la préparation de parmesan.

SOUPE À L'AIL

4 personnes 15 mn

- 4 œufs • 2 gousses d'ail • 1/2 bouquet de persil
- 1 l de bouillon de viande • 4 cuil. à soupe de cognac
- sel

Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les avec du sel. Cassez un œuf dans chaque assiette à soupe et ajoutez-y l'ail écrasé.

Dans une casserole, portez le bouillon de viande à ébullition. Parfumez avec un peu de cognac. Versez le liquide obtenu sur les œufs et mélangez le tout. Passez le demi-bouquet de persil sous l'eau froide avant de le sécher, de le hacher finement et d'en parsemer la surface de la soupe.

Servez aussitôt, bien chaud.

SOUPE AUX BROCOLIS

4 personnes **30 mn**

• 2 oignons • 1 tête de brocoli • 1 courgette • 1 gousse d'ail • 1 tablette de bouillon de volaille • 1 bouquet garni • 1 poignée de cerfeuil • 2 cuil. à café de margarine • 25 cl de lait • poivre

Lavez, épluchez et coupez en petits morceaux tous les légumes.

Dans une casserole posée sur feu doux, faites chauffer la margarine et incorporez-y les légumes débités en morceaux. Ajoutez l'ail et le bouillon de volaille. Poivrez et ajoutez le bouquet garni. Après 20 minutes, ajoutez une poignée de cerfeuil haché. Donnez un bouillon, puis retirez du feu. Otez le bouquet garni et mixez le reste de la préparation. Ajoutez-y finalement le lait, mélangez et servez encore chaud.

SOUPE AUX CAROTTES ET POMMES DE TERRE

6 personnes 1 h 15 mn

• 400 g de carottes • 400 g de pommes de terre
• 100 g de petites pâtes • 80 g de parmesan râpé
• 4 feuilles de sauge • 2 branches de céleri • 1 gousse
d'ail • 1 oignon • 2 cuil. à soupe de beurre • 1 cuil.
à soupe d'huile • 2 l de bouillon de volaille • sel,
poivre noir du moulin

Épluchez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en quatre. Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux. Lavez et coupez les branches de céleri en petits tronçons d'environ 2 cm. Pelez et hachez finement l'oignon. Dans une grande cocotte, mettez le beurre à chauffer, faites-y fondre l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent, puis ajoutez les autres légumes. Couvrez et secouez la cocotte. Mouillez avec le bouillon de volaille. Salez et laissez cuire à feu moyen pendant 30 minutes. À l'aide d'une écumoire, sortez les légumes, réduisez-les en purée et remettez-les dans la cocotte. Portez à ébullition tout en re-

muant. Ajoutez les pâtes et cuisez-les al dente à feu doux. Pendant ce temps, pelez et hachez finement l'ail. Lavez et essuyez soigneusement les feuilles de sauge. Mettez l'huile à chauffer dans une petite poêle et faites revenir l'ail et la sauge. L'ail ne doit pas noircir. Incorporez ensuite cette préparation à la soupe et poivrez. Servez en assiettes individuelles, en décorant chaque assiette d'un petit peu de parmesan finement râpé.

SOUPE DE COURGETTES AU BASILIC

4 personnes **30 mn**

• 1 kg de courgettes • 500 g de tomates bien mûres
• 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 1 cube de bouillon de volaille • 10 cl de crème fraîche • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • quelques feuilles de basilic • sel, poivre

Pelez les courgettes avant de les couper en petits dés. Epluchez et hachez les échalotes et la gousse d'ail. Epépinez les tomates et coupez-les en dés. Faites

revenir les légumes dans l'huile d'olive, couvrez avec 1 litre d'eau et portez à ébullition avec le cube de bouillon de volaille. Après 20 minutes de cuisson à feu doux, mixez la soupe. Versez la crème. Salez et poivrez. Ajoutez le basilic Finement ciselé au moment de servir.

• **Conseil gourmand** : si la soupe est trop liquide, il est possible d'y ajouter de la mie de pain avant de mixer.

SOUPE AU FENOUIL ET AU CONCOMBRE

4 personnes 35 mn

• 30 g de margarine • 30 g de farine • 1 gros concombre • 1 jaune d'œuf • 1 bouquet de fenouil • 1 pincée de sucre • 1/2 citron • 10 cl de bouillon de viande • 12,5 cl de crème fraîche • romarin • sel, poivre

Lavez et pelez le concombre. Coupez-le en très petits

morceaux. Lavez, égouttez et hachez finement le fenouil. Conservez-en quelques brins intacts pour la décoration. Dans une casserole, faites chauffer la margarine, puis faites rapidement revenir les morceaux de concombre avant de verser le bouillon de viande bien chaud. A part, diluez la farine dans un peu d'eau froide et utilisez-la pour lier la soupe. Laissez cuire 3 minutes environ, puis retirez la casserole du feu. Mélangez le jaune d'œuf avec un peu de soupe et la crème fraîche. Versez le tout dans la casserole et assaisonnez de sel, de poivre et de romarin. Jetez ensuite le fenouil haché dans la soupe, parfumez avec le jus du demi-citron et le sucre. Au moment de servir, parsemez la surface de la soupe d'un peu de fenouil.



SOUPE AUX FRUITS DE MER ET AU CITRON

6 personnes 45 mn

• 500 g de moules • 400 g de palourdes • 400 g de coques • 100 g de crevettes décortiquées • 20 g de beurre • 6 noix de Saint-Jacques • 3 échalotes • 2 encornets • 1 carotte • 1 tige de céleri • 1/2 poireau • 30 cl de fumet de poisson • 10 cl de vin blanc sec • 10 cl de crème liquide • 1 filet d'huile • 1 citron non traité • sel, poivre

Lavez à grande eau les coques, les palourdes et les moules. Epluchez et coupez les échalotes en rondelles. Plongez les coquillages dans un faitout, avec le vin et les échalotes. Portez lentement à ébullition et laissez cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que tous les coquillages soient ouverts. Sortez-les du faitout à l'aide d'une écumoire. Détachez la chair des coquilles et réservez. Pochez les noix de Saint-Jacques pendant 1 à 3 minutes dans le jus de cuisson avant de les retirer et de les couper en petits dés. Coupez les encornets en petits dés, puis faites-les cuire dans un

peu d'huile chaude. Essuyez-les et réservez. Versez le liquide de cuisson des fruits de mer dans une casserole. Incorporez le fumet de poisson et la crème liquide. Faites bouillir à feu vif pendant 4 minutes, jusqu'à obtention d'une sauce très liquide. Filtrez la sauce, puis incorporez le beurre. Remuez le récipient jusqu'à ce que tout le beurre soit absorbé. Epluchez la carotte, le céleri et le poireau et coupez-les en julienne. Cuisez ces légumes dans de l'eau bouillante légèrement salée pendant 3 minutes avant de les égoutter et de les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Egouttez-les à nouveau et mélangez-les aux fruits de mer, avec les crevettes, dans la sauce bien chaude. Mélangez le tout avec le zeste du citron. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez aussitôt.

SOUPE AUX LENTILLES ET TOMATES

12 personnes 1 h 30 mn

• 1 kg de tomates en boîte • 500 g de lentilles • 75 g de beurre • 3 carottes • 3 oignons • 3 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • 1/2 céleri • 2 cuil. à soupe de persil haché • sel, poivre

Lavez les lentilles et mettez-les à cuire dans une grande casserole remplie de 2,5 litres d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez doucement bouillir pendant 30 minutes. Epluchez et débitez en petits morceaux les oignons, les carottes et le céleri. Epluchez et hachez finement les gousses d'ail. Dans une autre casserole, faites mijoter les oignons, les carottes et le céleri dans le beurre, à feu doux. Ajoutez les tomates avec leur jus ainsi que l'ail. Faites cuire 5 minutes, ajoutez les lentilles et leur jus de cuisson. Assaisonnez et ajoutez les feuilles de laurier et le persil. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes. La soupe ne doit pas trop épaissir. Rectifiez l'assaisonnement et servez très chaud.

SOUPE AUX MOULES

4 personnes 35 mn

• 1 kg de moules • 40 g de beurre • 2 jaunes d'œufs
• 1 bouquet d'oseille • 1 branche de thym • 1 feuille
de laurier • 20 cl de vin blanc • 20 cl de crème
fraîche • 2 cuil. à soupe de farine • sel, poivre du
moulin

Grattez et lavez les moules à grande eau. Mettez-les dans un grand faitout avec le vin blanc, le thym et le laurier. Portez à feu vif pour les faire ouvrir. Quand elles sont ouvertes, sortez-les des coquilles et filtrez le liquide de cuisson. Rincez et hachez l'oseille. Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole et faites-y fondre l'oseille pendant 3 minutes. Faites fondre le reste du beurre et ajoutez la farine. Mélangez. Arrosez avec le jus de cuisson des moules et complétez avec de l'eau afin d'obtenir 1 litre de liquide au total. Portez doucement à ébullition. Mélangez les jaunes d'œufs à la crème. Versez le mélange dans la casserole, puis ajoutez les moules et l'oseille. Faites chauffer doucement, sans laisser

bouillir. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez chaud.

• **Conseil gourmand** : dans cette recette typiquement bretonne, les moules peuvent être remplacées par des praires, des coques... Pour donner un peu plus de goût à la préparation, l'eau de cuisson peut avantageusement être remplacée par un court-bouillon de poisson.

SOUPE À L'OIGNON « À LA PARISIENNE »

4 personnes 50 mn

• 350 g d'oignons • 75 g de fromage râpé • 50 g de margarine • 8 fines tranches de baguette • 4 baies de genièvre • 1 l de bouillon de viande • 25 cl de vin blanc sec • beurre • sel, poivre noir

Epluchez les oignons avant de les couper grossièrement en dés. Dans une casserole, faites chauffer la

margarine et faites-y revenir les oignons en remuant continuellement. Arrosez avec le bouillon de viande chaud, puis ajoutez les baies de genièvre et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes. En fin de cuisson, retirez les baies de genièvre. Versez ensuite le vin blanc sur les oignons, assaisonnez, puis tenez au chaud sans laisser bouillir. Préchauffez le four à 250°C (th. 7-8). Beurrez généreusement les tranches de pain. Versez la soupe dans quatre bols pouvant aller au four et déposez délicatement les tranches de pain à la surface de chaque bol. Parsemez de fromage râpé et glissez quelques instants au four. Faites gratiner pendant 4 à 5 minutes. Le fromage doit fondre sans roussir. Retirez du four et servez aussitôt.

SOUPE À L'OIGNON PAYSANNE

4 personnes **40 mn**

• 1 kg d'oignons • 1 bouquet de ciboulette • 1 bouquet de persil • 1,5 l de bouillon de viande • 2 cuil. à soupe de margarine • sel, poivre

Épluchez et émincez les oignons avant de les faire revenir dans la margarine. Ne laissez pas brunir. Salez et poivrez. Ajoutez le bouillon de viande chaud et laissez cuire pendant 30 minutes. Remuez bien. Hachez la ciboulette et le persil et parsemez-en la surface de la soupe. Servez très chaud.

• **Conseil gourmand** : cette soupe s'accompagne fort bien de quelques tranches de pain de campagne.

SOUPE D'ORGE À LA BETTERAVE

4 personnes 1 h

- 250 g de betterave rouge • 100 g de crème liquide
- 75 g d'orge perlée • 1 oignon • 1 gousse d'ail
- 1 jaune d'œuf • 75 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de lait • 1 cuil. à café d'huile • noix de muscade
- sel, poivre blanc du moulin

Epluchez et hachez finement l'oignon et l'ail. Rincez abondamment l'orge à l'eau froide et égouttez. Faites

revenir dans l'huile, à feu moyen, pendant 2 minutes, l'orge, l'oignon et l'ail.

Ajoutez ensuite le bouillon de légumes, puis portez à ébullition et faites cuire pendant 20 minutes à couvert et à feu doux. Enlevez toutes les feuilles flétries de la betterave. Détachez les feuilles qui sont bonnes, lavez-les et mettez-les de côté. Epluchez la betterave et râpez-la. Ajoutez la betterave râpée à la soupe et faites cuire 5 minutes, à couvert et à feu doux. Mélangez le lait avec la crème, le jaune d'œuf et un petit peu de soupe très chaude. Versez ensuite cette préparation dans la soupe et faites chauffer en restant juste sous le point d'ébullition. Assaisonnez la soupe de sel, de poivre et de noix de muscade, puis versez-la dans des assiettes creuses préalablement chauffées. Hachez assez finement les feuilles de betterave réservées et parsemez-en la surface de chaque assiette.

• **Conseil gourmand** : lorsque l'on mélange la crème, le jaune d'œuf et la soupe, il faut rester en dessous du point d'ébullition pour éviter que le jaune d'œuf ne coagule.

SOUPE AU PAPRIKA

4 personnes

1 h 20 mn

• 400 g de poivrons verts • 200 g de tomates • 200 g d'oignons • 20 g de beurre • 20 g de farine • 1 pincée de sucre • 1/2 bouquet de persil • 1 l de bouillon de viande • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • 3 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1 cuil. à soupe de paprika doux • 1/4 de cuil. à café de basilic • 1/4 de cuil. à café d'origan • sel, poivre blanc

Épluchez et émincez les oignons. Lavez, égouttez, partagez et épépinez les poivrons avant de les couper en petits morceaux. Lavez les tomates et coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir les oignons pendant 5 minutes, puis ajoutez les poivrons et les tomates. Couvrez et laissez cuire à l'étuvée pendant 10 minutes. Versez le bouillon de viande chaud, portez à ébullition, puis laissez cuire 30 minutes à feu moyen. Ajoutez alors le concentré de tomates, le sel, le poivre, l'origan, le paprika, le basilic et le sucre. Mélan-

gez bien le tout. Portez à nouveau à ébullition, puis passez la soupe. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre. Saupoudrez de farine et faites-la cuire en remuant sans cesse. Versez lentement la soupe sur ce mélange, puis faites bouillir assez vivement pendant 2 à 3 minutes. Versez la soupe dans des assiettes creuses. Déposez au centre de chaque assiette une cuillerée à soupe de crème fraîche, parsemez de persil haché et servez aussitôt.

• **Conseil gourmand** : excellente en entrée, cette soupe peut aussi se servir en fin de soirée, lorsqu'une petite faim tardive se fait sentir.

SOUPE PAYSANNE AU LARD

4 personnes 30 mn

- 200 g de lard • 20 g de beurre • 3 poireaux
- 3 pommes de terre • 2 oignons • 1 cube de bouillon de volaille • 1 bouquet garni • fines herbes
- sel, poivre

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros cubes. Lavez les poireaux et coupez-les en fines lanières. Coupez le lard en petits dés. Epluchez et hachez les oignons. Dans une casserole, faites fondre une noisette de beurre.

Ajoutez les oignons hachés, les pommes de terre, les herbes, le bouquet garni et le cube de bouillon de volaille. Mouillez avec 1 litre d'eau et faites cuire pendant 20 minutes. Dans une poêle, faites rissoler les lardons avec le reste de beurre. Ajoutez les lanières de poireau et laissez cuire 10 minutes à couvert.

Mixez la soupe après avoir ôté le bouquet garni. Incorporez les poireaux et les lardons. Salez et poivrez. Servez bien chaud.

• **Conseil gourmand** : cette soupe paysanne peut être agrémentée de quelques petits croûtons frottés à l'ail et d'un peu de fromage râpé.

SOUPE AUX POIREAUX ET AU RIZ

8 personnes 1 h 20 mn

- 100 g de beurre • 60 g de riz • 50 g de gruyère râpé • 3 blancs de poireau • 3 feuilles de chou
- 2 carottes • 1 branche de céleri • 1 tasse de lait
- sel, poivre

Lavez ou épluchez les légumes avant de les hacher. Dans une cocotte, faites fondre 80 g de beurre et faites revenir tous les légumes pendant 5 minutes. Mouillez ensuite avec 2 litres d'eau et laissez bouillir pendant 20 minutes. Passez la préparation, puis remettez à cuire pendant 40 minutes en assaisonnant et en ajoutant le riz. En fin de cuisson, ajoutez le lait et remuez bien la préparation. Versez celle-ci dans une soupière. Saupoudrez de gruyère râpé et de quelques noisettes de beurre. Servez aussitôt, bien chaud.

• **Conseil gourmand** : cette préparation ne peut pas être congelée.

SOUPE DE POULET, BACON ET LENTILLES

4 personnes **2 h 20 mn + 1 nuit de trempage pour les lentilles**

- 1,6 kg de poulet • 300 g de lentilles vertes • 100 g de bacon • 50 g de beurre • 1 carotte • 1 oignon • 1 tige de céleri • 1 bouquet garni • quelques bruns de persil
- sel, poivre noir du moulin

Faites tremper les lentilles dans de l'eau froide, pendant une nuit, avant de les égoutter soigneusement. Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez la carotte et coupez-la en fines rondelles. Emincez la tige de céleri. Enlevez la peau du poulet et prélevez les blancs pour les réserver. Découpez les ailes, les cuisses et la carcasse. Faites fondre le beurre dans un grand faitout et faites-y revenir, pendant 8 à 10 minutes, à feu moyen, les morceaux de poulet, la carcasse de volaille et le bacon préalablement coupé en petits dés. Quand tous les morceaux de poulet et le bacon ont pris une belle couleur dorée, ajoutez les légumes et le bouquet garni et complétez

par 3 litres d'eau froide avec les lentilles. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 1 heure en écumant régulièrement. Pendant ce temps, faites rissoler à feu moyen les blancs de poulet assaisonnés. Prévoyez 5 minutes de cuisson de chaque côté. A la fin de la cuisson, réservez et laissez refroidir. Sortez les morceaux de poulet du faitout, puis décortiquez la chair autour des os que vous jetez. Remettez la chair de volaille décortiquée dans le faitout et faites cuire à nouveau pendant 15 minutes. Retirez le bouquet garni, puis broyez au mixeur les ingrédients restants de manière à obtenir une purée. Versez la soupe dans une casserole et réchauffez-la à feu doux. Salez et poivrez. Coupez les blancs de poulet en petits dés et intégrez-les à la soupe jusqu'à ce qu'ils soient réchauffés. Servez dans des assiettes à soupe et, juste avant de servir, décorez de petits brins de persil.

• **Conseil gourmand** : il est possible d'encore agrémenter – et enrichir – cette délicieuse soupe en y incorporant quelques cuillerées de crème fraîche et quelques noisettes de beurre qu'il faut

bien faire fondre en remuant la préparation avant de servir.

SOUPE RAPIDE À L'AVOCAT ET À L'OSEILLE

4 personnes **10 mn**

- 150 g d'oseille hachée surgelée
- 2 avocats
- 1 citron
- 70 cl de bouillon de volaille
- 10 cl de crème fraîche
- sel, poivre

Mettez l'oseille surgelée dans une casserole et laissez-la décongeler à feu très doux. Coupez les avocats en deux et dénoyautez-les. Pelez-les et arrosez-les d'un filet de jus de citron. Passez la chair des avocats au mixeur pour la réduire en purée tout en incorporant petit à petit le bouillon de volaille. Versez le mélange ainsi obtenu dans la casserole contenant l'oseille et faites chauffer à feu doux, sans laisser bouillir. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez la crème et servez aussitôt.

SOUPE TOMATE AUX MAGRETS FUMÉS

4 personnes 15 mn

• 150 g de magret de canard fumé • 2 cubes de bouillon de volaille • 1 oignon • 1 boîte de coulis de tomates • 1 petite boîte de grains de maïs • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de persil haché

Détaillez le magret de canard en fines lanières. Epluchez et hachez finement l'oignon. Faites-le dorer dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le coulis de tomates et 50 cl d'eau. Ajoutez ensuite les cubes de bouillon de volaille. Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que l'oignon soit cuit. Incorporez alors les grains de maïs et les petites lanières de magret. Réchauffez le tout et, au moment de servir, parsemez de persil haché.

• **Conseil gourmand** : pour plus de saveur, faites fondre la graisse des magrets dans une poêle et y faire revenir l'oignon haché.

VELOUTÉ DE CAROTTES AU JAMBON

4 personnes 40 mn

• 500 g de carottes • 150 g de jambon cuit • 40 g de beurre • 2 oignons • 1 pomme de terre • 1 l de bouillon de volaille • 10 cl de crème fraîche • 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 1 cuil. à café de graines de cumin • pluches de cerfeuil • sel, poivre

Épluchez et hachez les oignons. Grattez et lavez les carottes avant de les tailler en fines rondelles. Faites-les ensuite revenir doucement dans une cocotte contenant l'huile et le beurre chauds. Saupoudrez de cumin. Après 10 minutes de cuisson, lorsque les légumes sont bien fondus, mouillez avec le bouillon de volaille et ajoutez la pomme de terre préalablement épluchée et taillée en petits dés.

Portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes. Passez ensuite le potage au mixeur jusqu'à obtention d'un velouté bien lisse. Ajoutez la crème fraîche et le jambon coupé en julienne. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Donnez encore

quelques légers bouillons. Servez bien chaud avec, en décoration, quelques pluches de cerfeuil.

• **Conseil gourmand** : ce velouté s'accompagne idéalement de tranches de pain croustillantes.

VELOUTÉ DE MOULES PARFUMÉ AU SAFRAN

4 personnes 1 h 5 mn

• 1,250 kg de moules • 50 g de beurre • 40 g de beurre rafraîchi • 30 g de persil frais • 20 g de farine
• 2 pincées de stigmates de safran • 4 échalotes
• 2 jaunes d'œufs • 1 tige de céleri • 35 cl de crème liquide • 30 cl de fumet de poisson • 30 cl de vin blanc sec • quelques feuilles de cerfeuil frais • poivre

Frottez les moules avec une petite brosse. Grattez les coquilles à l'aide d'un petit couteau émoussé et arrachez tous les filaments qui dépassent. Jetez les moules qui restent ouvertes lorsqu'on les frappe

légèrement. Rincez les moules à plusieurs reprises. Lavez et hachez finement la tige de céleri. Epluchez et hachez finement les échalotes.

Dans une grande cocotte, faites fondre 30 g de beurre et faites-y revenir doucement le céleri et les échalotes en faisant attention à ne pas les laisser brunir. Ajoutez les moules, le persil finement haché et le vin blanc. Couvrez et laissez bouillonner 4 minutes. A la fin de cette cuisson, les moules doivent être ouvertes.

Sortez-les de la cocotte et réservez le liquide de cuisson. Jetez les moules qui sont toujours fermées. Détachez celles dont la coquille est bien ouverte et réservez-les. Filtrez soigneusement le liquide de cuisson et faites-le réduire de moitié à feu doux. Ajoutez le fumet de poisson et 30 cl de crème liquide. Patientez jusqu'au premier bouillon, puis incorporez le safran. Poivrez.

Dans un bol, liez les 20 g de beurre restants avec la farine. Versez ce mélange dans la soupe en la battant au fouet. Faites légèrement bouillonner cette soupe pour que la farine cuise, puis ajoutez quelques dés de beurre rafraîchi. Remuez jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu dans la préparation.

Dans un bol, battez les jaunes d'œufs avec la crème liquide restante, délayez avec un petit peu de soupe chaude, puis reversez le tout dans la soupe. Ne faites pas bouillir.

Réchauffez les moules réservées dans la soupe et servez aussitôt en décorant les assiettes à soupe avec quelques feuilles de cerfeuil frais.

• **Conseil gourmand** : les moules doivent être vivantes lorsqu'on les cuisine. Il ne faut jamais consommer des moules restées ouvertes avant la cuisson car elles sont mortes.



VELOUTÉ DE POULET AU CRESSON

4 personnes **1 h 10 mn**

• 250 g de filet de poulet • 30 g de beurre • 3 bottes de cresson • 15 cl de crème • 2 cuil.à soupe d'amandes effilées • sel, poivre blanc

Nettoyez le cresson et réservez quatre petites poignées de feuilles. Détaillez les filets de poulet en dés et faites-les rôtir une dizaine de minutes, à feu moyen, dans le beurre chaud. Assaisonnez, puis ajoutez les feuilles de cresson. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes, à feu moyen, sans cesser de remuer. Mouillez le tout avec 1,25 litre d'eau chaude, puis portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes à feu doux. Faites dorer les amandes effilées, à sec, et réservez. Mixez la soupe et incorporez-y la crème. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Au moment de servir, répartissez le velouté dans des assiettes creuses, parsemez d'amandes effilées et garnissez avec les feuilles de cresson qui avaient été réservées.

POTAGE AUX FANES DE RADIS

4 personnes 35 mn

• 50 g de beurre • 2 oignons • 1 botte de radis (tiges et feuilles) • sel

Lavez et coupez grossièrement les fanes de radis. Epluchez et hachez grossièrement les oignons. Dans une casserole, faites fondre le beurre et jetez-y les fanes et les oignons. Faites revenir à découvert et à feu doux pendant 5 minutes. Dans une autre casserole, mettez à bouillir 1 litre d'eau salée. Dès qu'elle bout, versez-la sur les légumes. Couvrez et laissez cuire doucement pendant 20 minutes, puis servez dans des bols individuels.

• **Conseil gourmand** : cette préparation ne peut pas être congelée.

SOUPES-REPAS



BOUILLABAISSE

6 personnes | **1 h 15 mn**

- 2,5 kg de poissons (congre, lotte, rascasse, rouget)
- 250 g de tomates • 200 g d'oignons • 100 g de blancs de poireau • 5 gousses d'ail • 2 branches de persil • 2 doses de safran en poudre • 1 branche de thym • 1 branche de laurier • 1 branche de fenouil
- 15 cl d'huile d'olive • quelques tranches de pain grillé • sel, poivre

Pour la sauce rouille :

- 50 g de mie de pain • 2 gousses d'ail • 1 piment rouge • 1 pincée de safran en poudre • 25 cl d'huile d'olive • sel

Écaillez, videz et lavez les poissons. Coupez les têtes et les queues et réservez-les. Coupez les plus gros

poissons en tronçons d'environ 5 cm. Pelez les oignons et coupez-les en fines lamelles. Lavez les blancs de poireau et coupez-les également en rondelles. Lavez les tomates et coupez-les en quatre. Pelez les gousses d'ail et passez-les au presse-ail. Composez un bouquet garni en ficelant ensemble le persil, le thym, le fenouil et le laurier. Faites chauffer l'huile dans une grande marmite. Versez-y les oignons et faites-les revenir pendant 3 minutes. Ajoutez ensuite le poireau, l'ail, les tomates et le bouquet garni, puis les têtes et les queues des poissons. Versez sur le tout 2,5 litres d'eau, assaisonnez, ajoutez le safran et portez à ébullition avant de laisser cuire à petits bouillons pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez la sauce rouille. Retirez le pédoncule et les graines du piment et pelez les gousses d'ail. Mettez l'ail, le piment et du sel dans un mortier et écrasez finement le tout. Filtrez 10 cl de bouillon retirés de la marmite. Laissez tremper la mie de pain et pressez-la pour en extraire l'excédent de liquide. Ajoutez-la dans le mortier, avec le safran. Mélangez bien le tout et ajoutez l'huile d'olive en la versant goutte à goutte. Tournez comme pour faire

une mayonnaise. Versez finalement la sauce rouille obtenue dans une saucière. Après 30 minutes de cuisson, filtrez soigneusement le bouillon. Réservez-le dans une marmite. Ajoutez les poissons, sauf les rougets. Portez à ébullition et faites bouillir 10 minutes. Ajoutez ensuite les rougets dans le bouillon et laissez cuire pendant 5 minutes.

Quand tous les poissons sont cuits, retirez-les à l'aide d'une écumoire et disposez-les sur un plat de service. Versez le bouillon dans une soupière. Servez aussitôt le poisson avec le bouillon et la sauce rouille à part. Accompagnez la préparation de tranches de pain grillées.

• **Conseil gourmand** : bien que typiquement marseillaise, la bouillabaisse est préparée de mille et une manières, chaque cuisinier y apportant sa touche personnelle. Une constante toutefois avec la bourride, il s'agit de l'une des rares recettes où le poisson doit cuire à vive ébullition.

BOURRIDE

6 personnes 1 h 20 mn

- 2 kg de poissons blancs (bar, lotte, merlan, mullet)
- 200 g d'oignons • 12 tranches de pain assez épaisses • 6 grains de poivre • 4 jaunes d'œufs
- 2 branches de persil • 1 carotte • 1 poireau • 1 côte de céleri • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier
- 1 branche de fenouil • 1 morceau d'écorce d'orange
- 1 cuil. à café de gros sel

Pour la sauce aïoli :

- 4 gousses d'ail • 1 jaune d'œuf • 30 cl d'huile d'olive • sel, poivre

Écaillez, videz et lavez tous les poissons. Coupez-en les têtes et les queues et mettez-les de côté. Coupez les plus gros poissons en tronçons d'environ 5 cm. Pelez et coupez les oignons en fines rondelles. Coupez le poireau en rondelles également. Confectionnez un bouquet garni en ficelant ensemble la côte de céleri, le persil, le fenouil, le thym, le laurier et l'écorce d'orange. Mettez tous les légumes, les aromates et les grains de poivre dans une grande mar-

mite. Ajoutez les têtes et les queues des poissons. Recouvrez le tout avec 2,5 litres d'eau. Ajoutez le gros sel et portez à ébullition. Laissez cuire à petits bouillons pendant 30 minutes. A la fin de la cuisson, filtrez le bouillon et reversez-le dans la marmite avec les morceaux de poisson. Portez à nouveau à ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce aïoli. Pelez les gousses d'ail, mettez-les dans le bol du mixeur et assaisonnez. Mixez. Ajoutez le jaune d'œuf et l'huile, puis continuez à mixer jusqu'à obtention d'une sauce ferme. Prélevez 6 cuillerées à soupe de sauce aïoli, incorporez-y les jaunes d'œufs et une louche de bouillon. Fouettez. Reversez le mélange obtenu dans le bouillon, puis laissez épaissir à feu moyen, tout en remuant mais sans laisser bouillir.

Quand le bouillon a atteint la consistance d'une crème anglaise, versez-le immédiatement dans une soupière. Disposez les morceaux de poisson sur le plat de service et réservez-les au chaud. Filtrez le bouillon et reversez-le dans la marmite. Disposez les tranches de pain dans le fond d'une soupière, imbibez-les légèrement avec une louche de bouillon. Ser-

vez aussitôt le poisson, le bouillon, le pain et le reste de sauce aïoli à part.

• **Conseil gourmand** : si l'on veut respecter la recette telle qu'elle se prépare dans la région de Sète, il faut impérativement intégrer de la lotte à la préparation.

CROÛTE AU MAIGRE

4 personnes 2 h 30 mn

• 250 g d'oignons • 50 g de gruyère râpé • 30 g de beurre • 4 tranches de pain de mie • 2 tomates
• 1 pied de céleri • 1 gousse d'ail • sel, poivre

Épluchez le céleri. Conservez les côtes vertes coupées en morceaux ainsi que les feuilles et lavez-les. Épluchez et émincez les oignons.

Épluchez et pilez la gousse d'ail. Épluchez et concassez les tomates. Jetez tous les légumes dans une casserole remplie d'eau salée et laissez cuire à feu doux

pendant 2 heures. Salez et poivrez. Beurrez les tranches de pain de mie, saupoudrez-les de gruyère râpé et faites-les griller à four chaud. Passez le bouillon et versez-le dans des bols individuels. Au moment de servir, posez délicatement à la surface de chaque bol une tranche de pain de mie bien dorée.

• **Conseil gourmand** : cette préparation ne peut pas être congelée.

MINISTRONE

6 personnes **1 h 30 mn + 8 h de trempage pour les haricots**

- 100 g de petites pâtes • 50 g de haricots blancs
- 10 feuilles de romarin • 3 carottes • 3 pommes de terre • 2 tomates • 1 gousse d'ail • 1 piment frais
- 1 feuille de sauge • 1 courgette • 1 poireau
- 1 branche de céleri • 1/4 de chou de Milan • 2 l de bouillon de viande • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de beurre • parmesan râpé • sel

Mettez les haricots à tremper dans de l'eau froide pendant 8 heures. Puis égouttez-les soigneusement et faites-les bouillir dans de l'eau légèrement salée, avec la sauge, pendant 40 minutes. Lavez et coupez le poireau en tronçons de 5 mm. Epluchez et coupez les carottes en rondelles. Détachez les feuilles de chou et coupez-les en fines lanières. Parez le céleri et détaillez-le en morceaux de 5 mm.

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Coupez les deux extrémités de la courgette, puis débitez celle-ci en tranches fines. Lavez et égouttez tous les légumes. Pelez et épépinez les tomates, puis coupez-les en 8 morceaux.

Dans une grande cocotte, mettez à chauffer le beurre et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites-y fondre les tronçons de poireau, tout en remuant sans cesse. Versez les haricots dans une passoire, rincez-les à l'eau courante et mettez-les dans la cocotte. Ajoutez ensuite les autres légumes et faites cuire ensemble pendant 10 minutes. Mouillez avec le bouillon de viande, couvrez et laissez mijoter 25 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Assaisonnez de sel, puis ajoutez les pâtes et faites-les

cuire al dente à feu doux. Pendant que les pâtes cuisent, pelez la gousse d'ail et émincez-la finement. Dans une petite poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive, ajoutez l'ail, les feuilles de romarin et le piment entier. Faites-les revenir très légèrement. L'ail ne doit pas noircir. Incorporez ensuite cette petite sauce au romarin à la soupe de légumes. Servez en soupière, très chaud, avec, en accompagnement, du parmesan râpé proposé généreusement.

• **Conseil gourmand** : la minestrone, proposée ici dans sa version florentine, peut varier à l'infini. On peut augmenter la dose de certains légumes (oignons, haricots...) en fonction du goût de chacun et l'enrichir de dés de lard, de dés de jambon ou de moelle.

SOUPE D'AGNEAU

4 personnes 2 h

• 750 g de collier d'agneau • 125 g de riz long • 20 g de beurre • 4 carottes • 2 oignons • 2 jaunes d'œufs
• 1 branche de thym • 2 l de bouillon de volaille
• 3 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à soupe d'aneth • sel, poivre

Pelez et hachez finement les oignons. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Débitez le collier d'agneau en morceaux. Mettez les légumes et la viande dans un faitout, arrosez avec le bouillon de volaille et portez à ébullition. Ajoutez le thym. Assaisonnez d'un peu de sel et de beaucoup de poivre. Couvrez et laissez cuire à petits frémissements pendant 80 minutes. En fin de cuisson, retirez le thym et jetez le riz en pluie dans la soupe. Laissez cuire 20 minutes. Versez les jaunes d'œufs dans une jatte. Fouettez-les avec le jus de citron et délayez ce mélange avec une louche de soupe. Mélangez bien. Retirez la soupe du feu. Incorporez-y le mélange œufs-citron en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement

si nécessaire, puis versez dans une soupière, parsemez d'aneth finement haché et servez chaud.

SOUPE AU CHOU ET AU CANTAL

6 personnes 1 h

• 200 g de Cantal vieux • 6 grandes tranches de pain de campagne • 2 tablettes de bouillon de volaille • 1 chou vert • 1 oignon • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Rincez le chou. Détachez les feuilles avec un couteau et retirez les côtes dures. Coupez les feuilles du chou en lanières. Epluchez l'oignon et coupez-le en rondelles. Coupez le fromage en petites lamelles. Remplissez une marmite d'eau, assaisonnez de sel et portez à ébullition. Dès que l'eau bout, jetez les lanières de chou dans la marmite et laissez cuire pendant 2 minutes. Egouttez et jetez l'eau. Reversez 2 litres d'eau dans la marmite et portez à nouveau à ébullition. Ajoutez les tablettes de

bouillon de volaille, l'oignon et les feuilles de chou. Laissez cuire pendant 20 minutes. Avec la moitié du pain, tapissez le fond d'une soupière pouvant aller au four. Mettez la moitié du fromage sur le pain et assaisonnez de poivre. Faites chauffer le four à la température la plus élevée. Quand le chou est cuit, retirez-le à l'aide d'une écumoire et mettez-le dans la soupière. Transvasez délicatement le liquide de la marmite à la soupière, puis posez par dessus les restes de pain et de fromage. Assaisonnez de poivre, arrosez d'huile et glissez la soupière dans le four. Laissez gratiner pendant 20 minutes et servez brûlant.

SOUPE AU CHOU, AU PAIN ET AU FROMAGE

4 personnes **1 h 15 mn**

- 250 g de pain blanc rassis
- 250 g de fromage fontina
- 100 g de beurre
- 1 chou de Milan
- 75 cl de bouillon de viande
- sel, poivre blanc du moulin

Retirez les feuilles extérieures et le trognon du chou. Lavez-le, égouttez-le et coupez-le en quatre. Emincez-le ensuite en fines lanières. Faites blanchir les lanières de chou pendant 2 minutes dans 50 cl d'eau bouillante légèrement salée. Rincez-les ensuite à l'eau froide et égouttez-les. Coupez le pain en tranches et le fromage en lamelles. Préchauffez le four à 250 °C (th. 7-8). Beurrez un grand plat à gratin avec 1 cuillerée à soupe de beurre. Tapissez le fond du plat d'une couche de pain et arrosez de 3 cuillerées à soupe de bouillon de viande.

Ajoutez une couche de chou. Répartissez dessus 2 cuillerées à soupe de beurre débité en petits copeaux et couvrez de lamelles de fromage. Disposez alors en couches successives le pain, le bouillon de viande, le chou, le beurre et le fromage jusqu'à ce que tous les ingrédients soient épuisés. Terminez par une couche de pain et arrosez du reste de bouillon de viande.

Répartissez quelques copeaux de beurre par-dessus le tout. Glissez la préparation dans le haut du four et faites gratiner pendant 25 minutes. Assaisonnez et servez très chaud.

• **Conseil gourmand** : cette solide soupe pleine de saveurs s'accompagne parfaitement d'un vin rouge du val d'Aoste ou, à défaut, d'un bon petit vin rouge italien. Le fromage fontina peut être remplacé par du classique gouda.

SOUPE D'ÉPINARDS AUX ŒUFS POCHÉS

4 personnes 30 mn

• 500 g d'épinards hachés surgelés • 40 g de farine
• 40 g de beurre • 4 œufs • 75 cl de lait • 10 cl de
crème fraîche • noix de muscade • sel, poivre

Mettez les épinards dans une casserole, couvrez et laissez-les dégeler à feu doux pendant 15 minutes. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre, saupoudrez-le de farine et mélangez pendant 1 minute. Arrosez petit à petit avec le lait et portez à ébullition en remuant constamment. Ajoutez les épinards et la noix de muscade, assaisonnez, mélangez et laissez

cuire 10 minutes à découvert. Cassez les œufs dans une tasse et faites-les doucement glisser dans la soupe tout juste frémissante. Laissez cuire 5 minutes. Le blanc des œufs doit être pris. Répartissez la soupe dans les assiettes de service, puis posez délicatement un œuf dans chaque assiette et surmontez le tout d'un petit peu de crème fraîche.

• **Conseil gourmand** : cette soupe se sert accompagnée de grosses tranches de pain de campagne généreusement beurrées.

SOUPE AU HADDOCK

4 personnes 45 mn

• 400 g de haddock, sans sa peau • 300 g de pommes de terre • 30 g de beurre • 4 branches d'aneth • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 tomate • 1/2 concombre • 50 cl de lait • 3 cuil. à soupe de jus de citron • sel, poivre

Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux.

Pelez et coupez les oignons en rondelles. Pelez l'ail. Coupez la tomate en quatre. Pelez le concombre et coupez-le en petits dés de 1 cm de côté. Coupez le haddock en 4 morceaux. Versez dans le compartiment inférieur d'un cuit-vapeur 2 cm d'eau et portez à ébullition. Dans le compartiment perforé du cuit-vapeur, mettez les pommes de terre, les oignons, l'ail et la tomate. Posez ce récipient sur la partie inférieure de la machine. Couvrez, réduisez le feu et faites cuire pendant 15 minutes.

Mettez le poisson sur les légumes et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez le concombre à laissez cuire encore 5 minutes. Mixez ensemble les pommes de terre, les oignons, l'ail et la tomate. Ajoutez le lait et 20 cl d'eau. Versez la préparation dans une casserole et faites-la réchauffer à feu doux. Assaisonnez, ajoutez le jus de citron. Hachez l'aneth, effeuillez le poisson et disposez-le dans une soupière. Ajoutez les dés de concombre et versez par-dessus le contenu de la casserole. Incorporez le beurre débité en petites noisettes. Parsemez d'aneth.

Mélangez et servez chaud.

SOUPE AUX HERBES ET AU LARD

6 personnes 1 h 10 mn + 2 h de trempage pour les haricots

- 250 g de haricots rouges • 200 g de lard • 5 pommes de terre • 2 tomates • 1 oignon • oseille • fenouil
- sel, poivre

Faites tremper les haricots rouges dans de l'eau froide pendant 2 heures. Débitez le lard en petits morceaux. Epluchez et coupez l'oignon en morceaux. Coupez les tomates en morceaux. Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Egouttez les haricots, puis faites-les bouillir dans une grande casserole. Jetez la première eau et ajoutez l'oseille et le fenouil. Complétez par les lardons, les morceaux d'oignon, de pomme de terre et de tomate. Salez et poivrez. Faites bouillir le tout à petit feu et laissez cuire pendant 60 minutes avant de servir très chaud.

• **Conseil gourmand** : l'idéal est d'accompagner cette soupe de tranches de pain grillées frottées à l'ail.

SOUPE AUX LARDONS

6 personnes **35 mn**

- 500 g de pommes de terre • 250 g de maïs doux
- 50 g de lard fumé ou salé selon le goût • 1 oignon
- 12,5 cl de lait • paprika • sel, poivre

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles. Coupez les lardons et faites-les revenir dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien croustillants. Epluchez et hachez finement l'oignon. Ajoutez-le aux lardons et faites-le revenir pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite les pommes de terre et 50 cl d'eau froide. Portez à ébullition et laissez bouillir 15 minutes. Les pommes de terre doivent être bien cuites. Ajoutez ensuite le maïs, assaisonnez, puis faites bouillir 8 minutes. Versez le lait et un peu de paprika, puis réchauffez à feu doux. Servez dans des bols individuels en ajoutant dans chaque bol 25 g de croûtons grillés. Attention : cette préparation ne peut pas être congelée.

SOUPE DE LÉGUMES À LA POULE

4 personnes 2 h

• 1,2 kg de poule vidée • 400 g de carottes • 200 g de navets • 100 g de céleri rave • 4 poireaux • 3 clous de girofle • 2 brins de thym • 1 gousse d'ail • 1 feuille de laurier • 1 bouquet de ciboulette • 1 poignée de vermicelle • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 50 cl de vin blanc • sel, poivre

Coupez la poule en deux et dégraissez-la. Placez-la ensuite dans un faitout avec les clous de girofle, le vin blanc et 75 cl d'eau. Salez et poivrez. Couvrez et portez à ébullition. Pelez les carottes et les navets, coupez-les en quatre. Coupez le céleri en petits dés. Coupez la partie verte des poireaux, lavez-la et ficellez-la, pour en faire un bouquet garni, avec le thym et le laurier. Retirez les racines et la première feuille des blancs de poireau, coupez-les en tronçons d'environ 2 cm. Epluchez l'ail et hachez-le finement. Mettez les carottes, les navets, le céleri, les blancs de poireau, l'ail et le bouquet garni dans le faitout. Laissez cuire entre 60 et 90 minutes, jusqu'à ce que

la poule soit tendre. Lorsqu'elle est cuite, égouttez-la et mettez-la de côté. Retirez et jetez le bouquet garni et les clous de girofle. Ajoutez le vermicelle dans le faitout et faites cuire pendant 5 minutes. Retirez la peau et les os de la volaille. Coupez la chair en dés et mettez-les dans une soupière avec le jus de citron. Versez la soupe et les légumes par-dessus, parsemez de ciboulette hachée. Servez chaud avec, en accompagnement, une petite sauce tartare présentée en saucière.

SOUPE DE LENTILLES ET POMMES DE TERRE

4 personnes | **1 h**

• 300 g de pommes de terre • 150 g de crème liquide
• 75 g de lentilles noires • 1 oignon • 1 bouquet de
sarriette • 1 bouquet de ciboulette • 75 cl de bouillon
de légumes • 1 cuil. à café d'huile • sel, poivre noir
du moulin

Épluchez et hachez finement l'oignon. Faites chauffer l'huile et, à feu moyen, faites-y revenir quelques secondes l'oignon et les lentilles. N'arrêtez pas de tourner la préparation. Ajoutez ensuite le bouillon de légumes, portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 25 minutes environ. Les lentilles doivent être à moitié tendres.

Pendant cette cuisson, épluchez les pommes de terre, coupez-les en dés et ajoutez-les aux lentilles. Portez à nouveau à ébullition et faites cuire 15 minutes. Les lentilles et les pommes de terre doivent être tendres. Versez la crème et arrêtez la cuisson juste avant d'arriver au point d'ébullition. Salez et poivrez. Servez la soupe dans des assiettes creuses préalablement chauffées.

Juste avant de présenter à table, lavez, essuyez et hachez la sarriette et la ciboulette, puis parsemez-en la surface de chaque assiette.

SOUPE DE LIEU

4 personnes 1 h 30 mn

- 800 g de lieu • 40 g de beurre • 8 langoustines
- 6 carottes • 4 côtes de céleri • 4 blancs de poireaux
- 4 échalottes • 2 bulbes de fenouil • 2 jaunes d'œufs
- 1 gousse d'ail • 1 bouquet de persil • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • 1 dose de safran en poudre • 1 tablette de bouillon de volaille • 2 l de moules • 20 cl de vin blanc • 10 cl de crème fraîche
- sel, poivre

Épluchez les carottes et les poireaux. Lavez-les et coupez-les en fines rondelles. Coupez le céleri en lamelles. Coupez les tiges de fenouil et mettez les feuilles de côté. Lavez les bulbes et coupez-les en quartiers. Pelez et hachez finement les échalotes. Confectionnez un petit bouquet garni en ficelant ensemble le thym, le laurier et le persil.

Passez l'ail épluché au presse-ail. Grattez et ébarbez les moules sous l'eau froide courante avant de les mettre dans un grand faitout avec 3 cuillerées à soupe de vin blanc. Faites ouvrir les moules à feu vif, en

secouant régulièrement le faitout. Lorsque les moules sont ouvertes, égouttez-les soigneusement, décortiquez-les et filtrez le jus de cuisson. Faites fondre le beurre dans une marmite. Ajoutez-y le fenouil, les carottes, le céleri, les poireaux, l'ail et les échalotes. Couvrez et laissez fondre à feu doux pendant 10 minutes.

Ajoutez ensuite dans la même marmite le jus des moules, le reste de vin blanc, le safran et 1 litre d'eau. Ajoutez le bouquet garni. Salez et poivrez. Portez à ébullition, ajoutez la tablette de bouillon de volaille et couvrez. Réduisez le feu et laissez cuire à petits frémissements pendant 20 minutes. Lavez soigneusement le poisson et les langoustines.

Après 20 minutes de cuisson, plongez les tranches de poisson dans la marmite, laissez cuire 2 minutes et ajoutez les langoustines. Laissez cuire le tout pendant 8 minutes. Délayez les jaunes d'œufs dans la crème fraîche.

Lorsque le poisson est cuit, mettez-le dans une soupière avec les langoustines et les moules.

Ajoutez au mélange œufs-crème fraîche 1 cuillerée à soupe de bouillon et remuez vivement au fouet. Re-

versez le mélange obtenu dans la marmite et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Versez le bouillon et les légumes sur le poisson, les moules et les langoustines. Parsemez de petites feuilles de fenouil et servez aussitôt.

SOUPE AUX OIGNONS ET AU LAIT

4 personnes **35 mn**

• 200 g d'oignons • 75 g de roquefort • 30 g de beurre • 2 œufs • 1 l de lait • 1/4 de cuil. à café de poudre de curry • sel, poivre blanc

Épluchez et hachez finement les oignons. Mettez-les dans une casserole avec le beurre, couvrez et faites cuire pendant 20 minutes à feu doux. Arrosez ensuite les oignons avec le lait, ajoutez le curry et portez à ébullition.

Dans une soupière, mélangez les œufs et le roquefort. Délayez avec 4 cuillerées à soupe de liquide,

puis arrosez avec le reste du contenu de la casserole. Remuez bien. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez chaud.

• **Conseil gourmand** : cette soupe aux oignons et au lait se sert avec d'épaisses tranches de pain de campagne grillées et du bon beurre salé.

NAVARINE PRINTANIÈRE

4 personnes 2 h 15 mn

• 1 kg de fèves fraîches • 750 g de poitrine d'agneau
• 400 g de carottes • 150 g de navets • 40 g de
beurre • 12 petits oignons nouveaux • 4 artichauts
• 2 clous de girofle • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet
garni • 2 cuil. à soupe de farine • 2 cuil. à soupe de
persil haché • 1 cuil. à café de sucre • sel, poivre

Épluchez et pelez l'oignon. Piquez-le des clous de girofle. Épluchez l'ail et écrasez-le. Ecossez les fèves. Pelez les oignons nouveaux. Épluchez les ca-

rottes et les navets, lavez-les et coupez-les en dés. Arrachez la queue des artichauts et coupez les feuilles au couteau pour dégager les fonds. Retirez-en le cœur et le foin. Coupez les fonds en morceaux. Faites revenir la viande dans un faitout pendant 5 minutes avec 20 g de beurre. Poudrez de farine, ajoutez l'ail et mélangez. Arrosez ensuite avec 2 litres d'eau, ajoutez l'oignon, le bouquet garni et couvrez. Portez à ébullition et laissez frémir pendant 90 minutes. A mi-cuisson, assaisonnez. En fin de cuisson, ajoutez tous les légumes dans le faitout, sauf les petits oignons nouveaux. Laissez cuire 30 minutes.

Mettez les oignons dans une casserole avec le reste de beurre et le sucre. Salez et poivrez. Couvrez d'eau et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez ensuite les oignons nouveaux dans le faitout et laissez la cuisson s'achever. Au moment de servir, retirez le bouquet garni et le gros oignon. Egouttez soigneusement la viande, désossez-la et coupez-la en gros morceaux. Mettez la viande dans une soupière, versez le reste de la soupe dessus, parsemez de persil haché et servez très chaud.

SOUPE AU PISTOU

8 personnes 1 h 20 mn

• 500 g de haricots verts • 125 g de vermicelles
• 100 g de haricots blancs • 6 tomates • 4 courgettes
• 3 gousses d'ail • 2 pommes de terre • 1 bouquet
de basilic • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à
soupe de gros sel • poivre du moulin

Épluchez les haricots verts et les pommes de terre. Taillez-les en petits dés. Pelez et concassez les tomates. Pelez et émincez les courgettes. Versez 2 litres d'eau, le gros sel et les haricots blancs dans un grand faitout et portez à ébullition. Ajoutez les haricots verts, couvrez et laissez cuire 30 minutes. Ajoutez alors les pommes de terre et les tomates. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes, puis plongez les courgettes et les vermicelles. Au total, la cuisson doit durer 50 minutes.

Préparez le pistou. Épluchez et hachez les gousses d'ail, puis pilez-les dans un mortier avec les feuilles de basilic et un peu de poivre moulu jusqu'à obtention d'une pâte. À ce moment, versez l'huile d'olive

goutte à goutte en continuant à bien mélanger au pilon. Mettez le pistou dans le faitout, délayez au fouet et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Versez la soupe dans une soupière et servez-la brûlante.

• **Conseil gourmand** : pour accompagner cette soupe au pistou, prévoyez du parmesan râpé et des croûtons de pain frottés à l'ail. Cette préparation ne peut pas être congelée.

TOURIN

6 personnes 40 mn

- 50 g de beurre • 50 g de farine • 8 gousses d'ail
- 4 œufs • 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc • 1 l de lait
- sel, poivre

Epiluchez et hachez les gousses d'ail. Dans un grand faitout, versez 1 litre d'eau, le lait et les gousses d'ail. Assaisonnez, puis portez à ébullition. Sur une assiette, travaillez à la fourchette le beurre et la

farine. Versez ce mélange dans la soupe bouillante en remuant au fouet. Laissez cuire 20 minutes. Dans un bol, séparez les jaunes des blancs d'œufs. Versez ces derniers, petit à petit, dans la soupe, en remuant pour obtenir des petits filaments. Délayez les jaunes avec le vinaigre et, hors du feu, incorporez-les à la soupe. Servez très chaud avec, en accompagnement, des petits croûtons frits.

VELOUTE DE POIS AU JAMBON

6 personnes **2 h 40 mn + 6 h de trempage pour les pois**

• 250 g de pois cassés • 50 g de beurre • 50 g de jambon cuit • 1 oignon • 1 branche de céleri • 1 pomme de terre • sel, poivre

Faites tremper les pois cassés pendant 6 heures. Epluchez et émincez l'oignon. Epluchez la pomme de terre et coupez-la en morceaux, de même que la branche de céleri. Coupez le jambon en gros dés. Faites revenir l'oignon à feu doux dans le beurre,

ajoutez la pomme de terre et le céleri, puis laissez cuire 15 minutes en tournant de temps en temps. Salez et poivrez. Egouttez les pois cassés, ajoutez-les aux légumes, de même que le jambon et 1 litre d'eau. Laissez bouillir doucement et à couvert pendant 2 heures. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et servez très chaud avec des croûtons.

• **Conseil gourmand** : si le velouté semble trop épais, il est possible de l'allonger avec du lait.



SOUPES FROIDES



BISQUE ANANAS-MANGUE

4 personnes 15 mn + 4 h de réfrigération

- 40 g de sucre • 2 mangues • 1 ananas d'environ 1,5 kg • 1 pointe de cannelle moulue • 75 cl de lait
- 10 cl de crème épaisse • 2 cuil. à soupe de rhum ambré

Réalisez le sirop à base de rhum mélangez dans une petite casserole le sucre, le rhum et 2 cuillerées à soupe d'eau. Portez à ébullition à feu vif et laissez bouillir pendant 2 minutes afin de réduire légèrement. Retirez ensuite du feu et laissez refroidir le sirop ainsi obtenu. Epluchez et évidez l'ananas avant de le couper en morceaux d'environ 2,5 cm de côté. Epluchez et dénoyotez les mangues avant de les

couper en morceaux d'environ 1,5 cm de côté. Dans le bol du mixeur, mélangez l'ananas, les mangues, le sirop à base de rhum et 10 cl de lait. Réduisez le tout en purée et passez-la dans une passoire au-dessus d'un grand récipient. Versez le reste de lait, la cannelle et la crème. Mélangez et couvrez avant de placer au réfrigérateur pendant 4 heures.

CONSOMMÉ POULETTE

4 personnes 3 h

• 100 g de bœuf maigre • 6 grains de poivre • 4 œufs
• 1 carotte • 1 oignon • 1 brin de persil • 1 brin de thym • 1 blanc d'œuf • 1 l de bouillon de bœuf dégraissé • muscade • vinaigre • sel, poivre

Coupez la viande de bœuf en très petits morceaux et faites-les tremper dans de l'eau froide pendant 30 minutes. Pelez l'oignon et la carotte avant de les couper en petits morceaux. Dans une grande casserole, mettez la viande, le bouillon de bœuf, les légumes, le

thym, le persil, la muscade, le poivre, une pincée de sel et le blanc d'œuf. Mélangez bien le tout et faites chauffer doucement, en remuant constamment jusqu'au premier bouillon. Réduisez la température de cuisson et laissez frémir pendant 2 heures. Passez ensuite la préparation au chinois garni d'un linge fin. Le consommé doit être limpide et quasiment transparent. Au besoin, passez-le une deuxième fois au chinois. Mettez-le ensuite à chauffer dans une casserole, puis laissez refroidir. Juste au moment de servir, pochez les œufs à l'eau vinaigrée. Mettez un œuf poché dans chaque bol de service, ajoutez le consommé et servez aussitôt.

• **Conseil gourmand** : cette préparation se déguste également chaude. Elle se congèle fort bien, dans des barquettes en aluminium, sans les œufs pochés.

GAZPACHO

4 personnes 30 mn + 2 h de réfrigération

• 100 g de mie de pain • 1 concombre • 1 poivron rouge • 1 oignon doux • 3 gousses d'ail • 4 tomates • 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

Pour la garniture :

• 4 tranches de pain de mie • 1 oignon • 2 tomates bien fermes • 1/2 poivron vert • 1/2 concombre • 2 cuil. à soupe de fines herbes

Ébouillantez et pelez les tomates. Pelez le concombre. Coupez le poivron rouge et retirez-en les graines. Pelez l'ail et l'oignon. Coupez tous ces légumes en très petits morceaux. Placez ces morceaux de légumes dans le bol d'un robot ménager avec la mie de pain, le vinaigre et l'huile. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Salez et poivrez. Ajoutez 75 cl d'eau froide et placez 2 heures au réfrigérateur. Pour la garniture coupez le pain de mie en petits dés, pelez l'oignon, les tomates et le demi-concombre. Coupez les légumes séparément ainsi que le demi-

poivron vert en petits dés. Placez-les dans des coupelles de service. Servez le gazpacho glacé dans des tasses. Parsemez chaque tasse de fines herbes finement hachées. Disposez les coupelles garnies de légumes et de mie de pain sur la table.

POTAGE AU CONCOMBRE

4 personnes 20 mn + 2 h de réfrigération

- 75 g de cerneaux de noix • 1 concombre • 2 œufs
- 2 gousses d'ail • 4 pots de yaourt • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil. à café de sucre • sel, poivre

Pelez et râpez finement le concombre, puis mettez-le dans une passoire. Faites durcir les œufs pendant 10 minutes. Egouttez-les soigneusement et laissez-les refroidir. Passez les cerneaux de noix à la moulinette jusqu'à obtention d'une poudre. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail. Ecalez les œufs. Séparez les blancs des jaunes et hachez grossièrement les blancs.

Tamisez les jaunes au-dessus d'une jatte. Dans cette jatte, ajoutez noix, ail, sucre, sel et poivre. Mélangez le tout et arrosez d'un filet d'huile, sans cesser de remuer. Ajoutez le jus de citron et les yaourts. Mélangez bien avant d'ajouter finalement le concombre râpé et les blancs d'œufs hachés. Couvrez la jatte et placez-la 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

• **Conseil gourmand** : au moment de servir, il est possible de parsemer ce potage de quelques fines herbes hachées.

SOUPE AUX ARTICHAUTS

2 personnes 1 h

• 2 artichauts • le jus de 1/2 citron • cerfeuil haché • ciboulette hachée • 40 cl de bouillon de volaille • 12 cl de lait écrémé • sel

Cuisez les artichauts dans une eau légèrement salée et citronnée pendant 45 minutes. Débarrassez ensuite

les artichauts de leurs feuilles et du foin. Coupez les cœurs en morceaux. Mixez ensuite avec le lait et le bouillon de volaille. Laissez refroidir et servez froid, saupoudré d'herbes hachées.

SOUPE D'AVOCATS

4 personnes 30 mn + 2 h de réfrigération

- 3 avocats mûrs • 1 poivron rouge • 1 gousse d'ail
- 75 cl de bouillon de volaille • 10 cl de crème fraîche • sel, poivre de Cayenne

Préparez un bouillon de volaille corsé. Faites-le chauffer avec une gousse d'ail préalablement épluchée et écrasée, ainsi qu'un peu de poivre de Cayenne. Pelez les avocats et mixez la chair. Ajoutez la crème fraîche à la purée d'avocats ainsi obtenue et mélangez. Ajoutez ce mélange au bouillon juste frémissant. Mélangez. Faites cuire pendant 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Laissez

refroidir et placez 2 heures au réfrigérateur. Juste avant de servir, coupez le poivron épépiné en petits dés et garnissez-en les assiettes de service.

• **Conseil gourmand** : pour corser un peu le goût, il est possible de remplacer le poivre de Cayenne par un petit piment vert, frais et très finement haché. Pour accompagner cette soupe, un vin de Loire blanc sec fera merveille.

SOUPE AUX CREVETTES ET AU CONCOMBRE

6 personnes 20 mn + 2 h de réfrigération

• 900 g de yaourt à la grecque • 250 g de concombres
• 60 g de crevettes cuites et décortiquées • 12 crevettes moyennes cuites et non décortiquées • 1 gousse d'ail • 1 œuf • 37,5 cl de bouillon de volaille • 15,5 cl de jus de tomate • 12,5 cl de crème liquide • 1 cuil. à café de menthe fraîche • 1 cuil. à café de ciboulette fraîche • sel, poivre noir du moulin

Épluchez les concombres, coupez-les en petits dés et disposez-les sur un plat. Saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 30 minutes. Rincez ensuite les dés de concombre à l'eau froide et essuyez-les soigneusement.

Faites durcir l'œuf dans un peu d'eau bouillante pendant 7 minutes. Plongez-le dans un bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson et retirez la coquille, puis remettez-le dans l'eau froide jusqu'à ce qu'il soit complètement froid. Hachez-le ensuite grossièrement.

Dans un saladier, mélangez le bouillon de volaille, le yaourt et le jus de tomate. Quand le mélange est homogène, ajoutez les concombres, la crème liquide et les crevettes décortiquées et rapidement hachées. Salez et poivrez. Couvrez et placez le saladier au réfrigérateur pendant 2 heures.

Pendant ce temps, décortiquez les 12 crevettes restantes, sans leur enlever la tête et la queue. Placez-les dans un bol couvert à glisser au réfrigérateur.

Frottez l'intérieur des bols de service avec de l'ail avant d'y verser la soupe froide. Parsemez d'œuf dur haché, d'un peu de menthe et de ciboulette hachées. Au moment de servir, accrochez 2 crevettes sur le

bord de chaque bol.

- **Conseil gourmand** : cette soupe s'accompagne idéalement de pain pitta.

SOUPE GLACÉE AUX FRUITS DE LA PASSION, YAOURT À LA VANILLE

4 personnes 45 mn

• 100 g de sucre • 20 fruits de la passion • 4 gousses de vanille • quelques feuilles de menthe fraîche
• 10 cl de yaourt entier à la vanille • 2 cuil. à café de gélatine

Posez une passoire sur une grande casserole. Au-dessus de la passoire, coupez les fruits de la passion en deux pour en extraire la pulpe à l'aide d'une cuillère à café. Passez le jus et la pulpe à travers la passoire en retenant les pépins. Dans la casserole, ajoutez le sucre, les gousses de vanille fendues dans le sens de la longueur et 22,5 cl d'eau. Faites chauffer à petit

feu en remuant régulièrement. Retirez ensuite du feu et répartissez la gélatine au dessus de la préparation. Réservez environ 3 minutes afin de laisser le temps à la gélatine de s'épaissir sur toute la surface. Ensuite, remuez très énergiquement le mélange afin d'incorporer la gélatine de manière homogène. Placez un tamis au-dessus d'un récipient et filtrez le mélange obtenu.

Laissez refroidir à température ambiante, puis placez le récipient dans un grand saladier rempli de glaçons et d'eau. Laissez glacer en remuant fréquemment.

Servez la soupe fraîche dans des assiettes à potage. Disposez au centre de chaque assiette 2 cuillerées à soupe de yaourt à la vanille et décorez d'une petite feuille de menthe.

• **Conseil gourmand** : choisir de préférence des fruits de la passion assez gros et lourds, qui présentent une peau rugueuse.

SOUPE GLACÉE À LA TOMATE

4 personnes 60 mn + 2 h de réfrigération

- 500 g de tomates • 100 g de riz • 1 concombre
- 1 oignon • 25 cl de lait • 2 tablettes de bouillon de volaille • 2 cuil. à soupe de basilic • sel, poivre

Pelez et hachez Finement l'oignon avant de le mettre dans une casserole avec 1 litre d'eau. Portez à ébullition, puis ajoutez les tablettes de bouillon de volaille et le riz. Laissez cuire 20 minutes. Lavez et hachez grossièrement les tomates. Pelez le concombre et coupez-le en deux. Otez les graines et coupez la pulpe en fines lamelles. Ajoutez les tomates au bouillon, salez légèrement, poivrez selon le goût et laissez cuire 35 minutes. Passez le contenu de la casserole au mixeur. Filtrez la soupe au-dessus d'une jatte, laissez tiédir et ajoutez le concombre. Laissez glacer pendant 2 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, ajoutez le lait froid. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Parsemez de basilic haché.

SOUPE DE SARDINES FRAICHES A LA TOMATE

4 personnes 20 mn

• 500 g de tomates émondées, sans pépin • 16 sardines en filets, sans arête • 1 bouquet de thym frais • 1/2 citron • 10 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre de champagne • sel, poivre

Pour la marinade :

• 1 gousse d'ail • 1 brin de thym frais • 10 cl d'huile d'olive

Préparez la marinade : chauffez l'huile d'olive accompagnée du thym frais et de la gousse d'ail préalablement épluchée et broyée. Faites ensuite chauffer l'huile d'olive de cuisson dans une poêle et faites-y revenir très légèrement les sardines. Retirez du feu et réservez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les sardines dans le fond d'un plat allant au four. Versez la marinade sur les sardines. Salez et poivrez. Enfournez le tout et laissez cuire pendant 7 minutes. Passez les tomates fraîches et le jus de cuisson au mixeur. Assaisonnez selon le goût, ajoutez

le jus du demi-citron et passez à nouveau au mixeur. Disposez dans une terrine profonde une rangée de sardines, un filet de vinaigre, une petite louche de sauce à la tomate et un brin de thym. Renouvelez l'opération jusqu'au bord de la terrine. Placez au réfrigérateur.

• **Conseil gourmand** : cette préparation gagnera en saveur en utilisant une huile d'olive assez ardente. Cette soupe se déguste au bout de 2 ou 3 jours, accompagnée d'une salade mixte à l'échalote.

SOUPE DE TOMATES AU BASILIC FRAIS

4 personnes 15 mn + 1h de réfrigération

- 500 g de tomates bien mûres
- 1/2 concombre
- 1 oignon
- 10 feuilles de basilic frais (dont 4 pour la garniture)
- 15 cl de jus de tomate
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- sel, poivre noir du moulin

Coupez les tomates en morceaux et réduisez-les en purée au mixeur. Passez au chinois au-dessus d'un bol. Mixez le demi-concombre avec le jus de tomate et l'oignon préalablement épluché et haché finement. Versez le tout dans le bol contenant la purée de tomates. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre et les feuilles de basilic finement émincées. Salez et poivrez. Placez le tout au réfrigérateur pendant 1 heure avant de servir dans des bols avec une pincée de basilic.

- **Conseil gourmand** : choisir de préférence une huile d'olive pas trop corsée, mais très parfumée.



SOUPE DE TOMATES AUX LAMELLES DE COURGETTE, À LA RICOTTA ET AU BASILIC

4 personnes 20 mn + 2 h de réfrigération

• 100 g de ricotta • 4 tomates bien mûres • 1 courgette ferme • 4 feuilles de basilic • 2 cuil. à soupe de dés de tomates

Pour le pesto :

• 20 feuilles de basilic • 10 cl d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de pignons de pin • 1 cuil. à soupe de parmesan râpé • sel

Détaillez la courgette en fines lamelles de 2 à 3 mm d'épaisseur. Éliminez le centre de la courgette s'il y a trop de pépins. Cuisez ces lamelles al dente dans de l'eau salée pendant 3 minutes. Refroidissez-les ensuite dans de l'eau glacée. Égouttez soigneusement et réservez. Pelez et épépinez les tomates. Mixez très finement la chair. Salez, ajoutez 4 cl d'huile d'olive et réservez au frigo.

Mixez ensemble, en une sorte de pesto, l'huile d'olive restante, les feuilles de basilic, les pignons

de pin, le parmesan et un peu de sel.

Si la pâte reste trop épaisse, ajoutez un petit filet d'huile. Au moment de servir, disposez 1 cuillerée à soupe de ricotta au centre de chaque assiette de service. Répartissez autour la soupe de tomates bien froide et déposez ensuite les lamelles de courgettes. Assaisonnez finalement avec le pesto. Décorez chaque assiette de petits dés de tomate et de feuilles de basilic.

• **Conseil gourmand** : cette recette économique et facile à réaliser sera plus relevée en coupant l'huile d'olive avec un peu de Tabasco ou un petit filet d'huile aux piments.



VELOUTÉ AUX TROIS LÉGUMES ET AU CRABE

4 personnes 50 mn + 2 h de réfrigération

• 200 g de carottes • 200 g de petits pois • 200 g de chair de crabe cuit • 20 g de beurre • 2 bulbes de ciboule (avec leur tige verte) • 2 poireaux • 1 morceau de sucre • 20 cl de crème liquide • 1/4 de cuil. à café de curry • sel, poivre

Épluchez, lavez et coupez les carottes en petits dés. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les carottes, 30 cl d'eau, le curry et le sucre. Couvrez et faites cuire 20 minutes à feu doux. Débarrassez les poireaux du vert, des racines et de la première feuille. Coupez-les en deux avant de les laver et de les couper en tronçons. Retirez les racines et la première feuille des ciboules, puis coupez-les en morceaux. Après 20 minutes de cuisson des carottes, ajoutez poireaux, ciboules et petits pois. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 15 minutes. Quand les légumes sont cuits, passez le contenu de la casserole au moulin

à légumes. Incorporez la crème et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez le crabe à la soupe. Couvrez et placez 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

• **Conseil gourmand** : en fonction du goût de chacun, la chair de crabe peut être remplacée par des crevettes décortiquées.

VICHYSOISE

4 personnes 25 mn + 2 h de réfrigération

• 150 g de pommes de terre • 30 g de beurre • 3 blancs de poireau • 1 tige de céleri • 1 l de bouillon de volaille
• 15 cl de crème fraîche à fouetter • 1 cuil. à soupe de ciboulette fraîche • sel, poivre noir du moulin

Dans une casserole, mettez le beurre à fondre sur feu doux. Ajoutez, finement émincés, la tige de céleri et les blancs de poireau. Couvrez avec une feuille de papier sulfurisé. Cuisez les légumes sans leur faire

prendre couleur. Remuez régulièrement pendant la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 15 minutes). Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Ajoutez-les à la préparation, avec le bouillon de volaille. Salez et poivrez. Portez la soupe à ébullition et réduisez le feu. Laissez frémir 15 minutes environ. Les pommes de terre doivent être moelleuses. Passez la soupe au mixeur et versez-la dans un grand saladier. Incorporez 10 cl de crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Couvrez le saladier d'un film alimentaire avant de le placer au réfrigérateur pendant 2 heures. Versez la vichyssoise dans des bols individuels préalablement rafraîchis. Garnissez chaque bol d'une cuillère de crème fouettée réalisée avec les 5 cl de crème fraîche restants et d'un peu de ciboulette hachée.

• **Conseil gourmand** : créé par un cuisinier français alors qu'il était en poste à New York, cet onctueux potage se sert également chaud.

SOUPES EXOTIQUES



BOUILLON À LA VIANDE SÉCHÉE ET AUX OEUFS

MAROC

4 personnes 50 mn

- 500 g de pain rassis • 150 g de viande séchée
- 100 g de merguez • 4 œufs • 4 gousses d'ail • 10 cl d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de purée de tomates
- 2 cuil. à soupe de harissa • 1/2 cuil. à soupe de graines de carvi • sel

Coupez la viande séchée et les merguez en morceaux. Épluchez et émiettez l'ail. Pilez les graines de carvi. Dans une casserole, mettez l'huile d'olive à chauffer. Faites-y revenir la viande séchée et les merguez.

Ajoutez ensuite la purée de tomates, la harissa délayée dans un petit peu d'eau, l'ail et les graines de carvi. Mouillez le tout avec 1 litre d'eau chaude, couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande et les merguez soient cuites. A ce moment, ajoutez 50 cl d'eau et faites à nouveau chauffer à feu doux jusqu'à obtention d'une bonne consistance. Assaisonnez de sel, puis retirez la casserole du feu. Cassez les œufs et ajoutez-les, un à un, à la préparation en remuant vivement afin de bien lier le bouillon. Coupez grossièrement le pain en morceaux, jetez-les au fond de la soupière et versez par-dessus le bouillon bien chaud.

• **Conseil gourmand** : la viande séchée, appelée quaddid au Maroc, se trouve assez facilement dans les boucheries maghrébines. Si l'on désire une préparation moins relevée, il est possible de remplacer les merguez par des chipolatas.

CONSOMMÉ AUX BOULETTES DE FOIE

AUTRICHE

4 personnes 40 mn

- 120 g de foie de génisse • 3 bouquets de persil
- 2 petits pains rassis • 1 oignon • 1 œuf • 1 pincée de marjolaine séchée • 1 gousse d'ail • 1 botte de ciboulette • 1 l de bouillon de bœuf • 50 cl de lait • 2 cuil. à soupe de beurre • sel, poivre noir du moulin

Épluchez l'oignon et hachez-le menu. Parez le foie en retirant la membrane, lavez-le, épongez-le et coupez-le en larges languettes. Lavez le persil, épongez-le soigneusement et hachez-le menu. Épluchez la gousse d'ail et écrasez-la. Lavez la ciboulette, épongez-la et ciselez-la finement. Faites tremper le pain dans le lait. Dans une poêle, mettez le beurre à chauffer, puis faites-y fondre l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent et laissez refroidir. Essorez le pain. Passez le foie puis le pain au hachoir à viande,

en utilisant la grille la plus fine. Dans une jatte, mélangez soigneusement le foie, le pain et l'oignon. Ajoutez ensuite l'œuf, le persil et la marjolaine, puis l'ail. Salez et poivrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant 10 minutes. Remplissez un faitout d'eau salée et mettez à bouillir. Pendant ce temps, façonnez 8 petites boulettes et plongez-les dans l'eau salée bouillante. Baissez le feu et pochez-les à découvert pendant 10 minutes. Mettez le bouillon de bœuf à chauffer. A l'aide d'une écumoire, sortez les boulettes de l'eau, égouttez-les quelques secondes et répartissez-les dans les assiettes à soupe. Arrosez-les avec le bouillon chaud et parsemez d'un peu de ciboulette.

• **Conseil gourmand** : Si le mélange foie-pain-oignon-œuf-persil-marjolaine-ail semble trop liquide, il est possible de l'épaissir un peu en incorporant la chapelure. Pour confectionner les boulettes plus facilement, il est utile de se mouiller les mains avant de se mettre au travail.

SOUPE À L'AIL ET AU PAIN

ESPAGNE (ESTRÉMADURE)

4 personnes **20 mn**

• 100 g de thon en conserve • 6 gousses d'ail
• 4 tranches de pain rassis • 4 œufs • 1 l de bouillon
maigre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café
de paprika fort • 1/2 cuil. à café de graines de cumin
concassées • sel

Épluchez les gousses d'ail. Égouttez et émiettez le thon. Dans une cocotte posée sur feu moyen, faites chauffer l'huile d'olive avec l'ail. Retirez-le dès qu'il est cuit et réservez-le. Dans la même cocotte, faites rissoler les tranches de pain sur chaque face. Mouillez avec le bouillon et portez doucement à ébullition en remuant pour émietter le pain. Ajoutez l'ail et le thon. Assaisonnez de sel et de paprika. Cassez les œufs dans la cocotte et pochez-les doucement pendant 5 minutes. Juste avant de servir, saupoudrez de cumin.

• **Conseil gourmand** : traditionnellement, les soupes au pain et à l'ail représentaient les repas des familles pauvres. Les œufs et le thon remplacent aujourd'hui la classique morue salée qui était jadis utilisée par les familles de pêcheurs.

SOUPE CATALANE AUX MOULES

ESPAGNE (CATALOGNE)

4 personnes 1 h

• 1 kg de moules • 4 tranches de pain rassis
• 2 tomates • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail • 12,5 cl d'aguardiente • 2 cuil. à soupe de persil • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre de Cayenne • jus de citron • sel, poivre noir du moulin

Nettoyez les moules de la manière suivante : couvrez-les d'eau froide et brossez-les une par une. Jetez celles qui sont abîmées ou qui ne se ferment pas au toucher. Épluchez et émincez l'oignon. Éplu-

chez et écrasez l'ail. Pelez, épépinez et concassez les tomates. Ciselez le persil. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon à feu doux. Ajoutez l'ail dès que l'oignon commence à fondre. Ajoutez ensuite la pulpe concassée et le jus des tomates. Laissez réduire en sauce et mouillez avec 15 cl d'eau. Versez progressivement les moules. Faites-les cuire à couvert pendant 4 minutes. Elles doivent être ouvertes. A l'aide d'une écumoire, retirez-les de la cocotte, mettez-les dans un grand plat. Enlevez toutes les coquilles supérieures. Jetez les moules qui sentent trop fort ou qui sont restées fermées. Remettez ensuite les moules dans la cocotte et arrosez-les d'aguardiente. Ajoutez 35 cl d'eau et amenez à faible ébullition. Assaisonnez de sel et poivre. Ajoutez poivre de Cayenne et jus de citron en fonction du goût et saupoudrez de persil. Au fond de chaque assiette de service, déposez une tranche de pain coupée en deux. Versez la soupe aux moules par-dessus avec une louche et servez chaud.

• **Conseil gourmand** : l'aguardiente peut être éventuellement remplacé par du Pernod. Si l'on n'aime

pas le goût d'anis, il est possible de remplacer ces deux boissons par du vin blanc sec.

SOUPE DE CRESSON

LA RÉUNION

6 personnes 36 mn

• 700 g de tomates • 600 g de cresson • 5 gousses d'ail • 2 oignons • 1 noix de beurre • 1 l de bouillon de volaille • 1 cuil. à soupe de farine

Épluchez et émincez les oignons. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Lavez et coupez les tomates en petits dés. Lavez et hachez grossièrement le cresson avant de l'égoutter soigneusement. Dans une poêle contenant une grosse noisette de beurre, faites rissoler les oignons et l'ail. Ajoutez 1 cuillerée de farine et tournez. Incorporez ensuite les petits dés de tomate, puis le bouillon de volaille. Laissez cuire

2 minutes. Ajoutez ensuite le cresson et laissez cuire environ 15 minutes.

• **Conseil gourmand** : cette soupe typique de La Réunion se sert avec des croûtons de pain frottés à l'ail. Pour l'épaissir un peu, il est possible d'ajouter 2 cuillerées à soupe de crème fraîche avant de servir.



SOUPE DE CREVETTES À LA MANIÈRE DE SINGAPOUR

SINGAPOUR

4 personnes 1 h

• 500 g de blancs de poulet • 250 g de Vermicelles chinois secs • 18 crevettes de taille moyenne • 5 piments secs • 4 échalotes • 3 gousses d'ail • 2 tiges de lemon-grass • 1 l de lait de coco • 2 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de sucre • 1 cuil. à soupe de beurre de crevettes • 3 cuil. à café de curcuma en poudre • 1/2 cuil. à café de coriandre moulue • 25 cl de bouillon de volaille • 1 poivron rouge • 1 oignon nouveau • feuilles de menthe • sel

Épluchez et hachez les échalotes et l'ail. Hachez les piments secs. Épluchez et émincez un petit oignon nouveau. Découpez, épépinez et émincez un poivron rouge. Décortiquez les crevettes et retirez leur veine centrale. Couvrez-les et réservez-les au réfrigérateur. Réduisez les échalotes et l'ail en purée. Ajoutez-y les piments secs, le lemon-grass, le curcuma, le beurre

de crevettes, la coriandre et 6 cl de lait de coco. Mixez tous ces ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Dans une casserole, faites chauffer l'huile et versez-y la pâte. Faites-la frire pendant 1 minute en remuant sans cesse. Elle doit être bien odorante. Ajoutez 30 cl d'eau, le lait de coco restant, le sucre et 1 cuillerée à café de sel. Remuez jusqu'à ce que le mélange bouillonne. Réduisez le feu et laissez frémir pendant 10 minutes. Faites pocher les blancs de poulet en les plongeant dans une casserole contenant juste assez de bouillon de volaille pour les recouvrir. Couvrez et laissez bouillonner 8 minutes. Dès que la cuisson est terminée, débitez le poulet en dés. Pendant que le poulet cuit, faites bouillir de l'eau salée dans une casserole. Brisez les vermicelles et plongez-les dans l'eau bouillante. Faites-les cuire 7 minutes. Ils doivent être al dente. Égouttez-les et rincez-les à l'eau chaude. Ne les laissez pas trop refroidir. Dans 4 bols, répartissez les vermicelles, les crevettes et les morceaux de poulet. Versez par-dessus la soupe chaude. En garniture, disposez des feuilles de menthe, l'oignon nouveau émincé, un peu de piment haché et des rondelles de poivron.

SOUPE FROIDE, ÉPICÉE À LA NOIX DE COCO

ÎLE MAURICE

4 personnes 25 mn + 2 h de réfrigération

• 150 g de chair de noix de coco fraîche • 60 g de beurre • 1 oignon • 25 cl de bouillon de volaille • 25 cl de lait de coco • 25 cl de crème fraîche • 2 cuil. à soupe de poudre de curry • sel, poivre

Coupez la chair des noix de coco en lamelles. Épluchez et émincez l'oignon. Faites chauffer le beurre à feu doux et faites-y revenir l'oignon émincé. Ne le laissez pas prendre de la couleur. Incorporez ensuite la poudre de curry et laissez cuire 3 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez ensuite le bouillon de volaille, le lait de coco et la crème fraîche. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 5 minutes, incorporez la chair de coco, puis mixez de manière à obtenir un mélange bien lisse. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures avant de servir.

SOUPE DE LENTILLES À LA TOMATE

GRÈCE

4 personnes 50 mn

- 200 g de lentilles blondes • 50 g de concentré de tomates • 2 petits piments secs • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 feuille de laurier • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • quelques piments frais • tranches de pain • sel, poivre

Épluchez et hachez finement l'oignon. Épluchez et hachez l'ail. Rincez les lentilles à l'eau froide et égouttez-les soigneusement. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et laissez-y fondre l'oignon et l'ail à feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite le concentré de tomates, les petits piments secs, le laurier, les lentilles et 1 litre d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à couvert pendant 30 minutes. En fin de cuisson, retirez les piments et le laurier. Assaisonnez et servez chaud, avec des tranches de pain rôties et quelques petits piments frais.

- **Conseil gourmand** : cette soupe grecque peut se préparer 1 à 2 jours à l'avance.

SOUPE À L'ORGE ET AU MOUTON

ECOSSE

4 personnes 2 h + 2 h de trempage pour l'orge

- 400 g de collier de mouton désossé
- 60 g de petits pois surgelés
- 30 g d'orge
- 30 g de beurre
- 30 g de persil haché
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1/2 navet
- 1/2 oignon
- sel, poivre

Faites tremper l'orge pendant 2 heures dans un bol d'eau froide. Egouttez-le et rincez-le sous l'eau courante froide. Faites-le ensuite cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes. Les grains doivent être tendres. Égouttez et réservez. Enlevez les parties grasses de la viande de mouton et découpez-la en petits dés. Remplissez une casserole

d'eau salée jusqu'à moitié de la contenance. Portez l'eau à ébullition, plongez-y la viande et faites-la blanchir pendant 2 minutes. Ensuite, égouttez et rincez les morceaux de viande dans un saladier d'eau froide. Rincez la casserole, remplissez-la à nouveau à moitié d'eau salée et portez à ébullition. Ajoutez les morceaux de viande, réduisez le feu et cuisez-les 35 minutes. La viande doit être tendre. Égouttez-la et réservez. Mesurez 1 litre de bouillon de cuisson et réservez-le. Épluchez et émincez la carotte, le navet, le poireau et l'oignon. Dans une cocotte, mettez le beurre et faites-le fondre à feu modéré. Ajoutez les légumes émincés et cuisez-les. Remuez régulièrement. Les légumes doivent être tendres mais pas colorés. Retirez les légumes de la cocotte, égouttez-les, puis essuyez la cocotte avec du papier absorbant. Remettez les légumes dans la cocotte, ajoutez la viande et mélangez le tout avec l'orge et les petits pois. Versez le litre de bouillon, puis portez à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire 30 minutes à petit bouillon en remuant régulièrement. Assaisonnez et servez, parsemé de persil haché.

SOUPE ROSE DE SANTANDER

ESPAGNE (CANTABRIE)

4 personnes **1 h 10 mn**

• 400 g de poisson type daurade • 350 g de poisson à chair blanche type cabillaud ou congre • 200 g de clams • 100 g de riz • 4 tomates • 2 oignons • 2 poireaux • 1 feuille de laurier • 1 gousse d'ail • 1 œuf dur • 15 cl de vin blanc sec • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre noir du moulin

Épluchez et émincez les oignons. Épluchez et écrasez l'ail. Pelez, épépinez et mixez les tomates. Emincez les poireaux. Dans une grande casserole, faites mijoter pendant 20 minutes les poissons avec un oignon, la feuille de laurier, une pincée de sel, 1 litre d'eau et la moitié du vin. Egouttez et conservez ce bouillon. Retirez soigneusement la peau, les arêtes et les têtes des poissons. Émincez-en la chair.

Dans une autre casserole, faites fondre le deuxième oignon à l'huile. Ajoutez l'ail, les tomates concassées et les deux tiers des poireaux. Faites réduire le tout en

sauce, en remuant régulièrement, puis passez la préparation au moulin à légumes. Mettez la purée ainsi obtenue dans une cocotte avec le court-bouillon et le reste de vin. Portez à faible ébullition. Ajoutez le riz et laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce que le riz soit à point. A peu près 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les poireaux restants et les clams. Dès que ceux-ci sont ouverts, ajoutez les petits morceaux de poissons.

Assaisonnez et servez dans les assiettes de service. Juste au moment de servir, parsemez-en la surface d'œuf haché.



SOUPE DE POISSON « FAÇON VERACRUZ »

MEXIQUE

4 personnes 1 h

• 800 g de filets de poisson blanc et à chair ferme type daurade ou cabillaud • 50 g de riz long grain • 10 olives vertes dénoyautées • 3 carottes • 3 tomates • 2 gousses d'ail • 2 œufs • 1 pomme de terre • 1 bouquet de persil • 1 oignon • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à café de câpres • jus de citron • sel, poivre noir du moulin

Lavez et essuyez le poisson. Coupez-le en petits morceaux de la taille d'une bouchée. Arrosez-le de jus de citron, assaisonnez, puis réservez au frais. Épluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez et coupez la pomme de terre et débitez-la en petits dés. Pelez les tomates et hachez leur chair. Lavez et hachez grossièrement le persil.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites-

y revenir l'oignon et l'ail hachés. Ajoutez ensuite les carottes et la pomme de terre. Faites revenir le tout à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez ensuite la chair des tomates, les câpres et les olives. Arrosez avec 1 litre d'eau, assaisonnez et portez à ébullition. À ce moment, ajoutez le riz et faites cuire à couvert et à feu doux pendant 25 minutes.

Faites durcir les œufs pendant 10 minutes, puis égalez-les et hachez-les. Mélangez avec le persil. Ajoutez le poisson et la moitié du hachis œufs-persil à la soupe, puis faites encore cuire 5 minutes.

Au moment de servir à table, décorez le dessus de la soupière du restant de mélange œufs-persil.

SOUPE DE POISSON AU VINAIGRE

ESPAGNE (ANDALOUSIE)

4 personnes 50 mn

• 750 g de pommes de terre • 2 petits poissons type sole • 30 cl de mayonnaise • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 1/2 cuil. à café de sel

Pour le court-bouillon :

• 500 g de têtes de crevette • 1 branche de céleri
• 1 feuille de laurier • persil

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Émincez la branche de céleri. Dans une casserole remplie d'eau, faites cuire à feu doux, pendant 25 minutes, les têtes de crevette et tous les ingrédients du court-bouillon. En fin de cuisson, filtrez le bouillon, reversez-le dans la casserole et ajoutez les pommes de terre et la demi-cuillère à café de sel. Laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.

À peu près 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le poisson coupé en petits morceaux. Retirez

ensuite les pommes de terre et le poisson et disposez ces ingrédients sur un plat. Laissez tiédir le bouillon, puis mélangez-le à la mayonnaise jusqu'à obtention d'une soupe crémeuse. Nappez-en le poisson et les pommes de terre.

Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez le vinaigre, remuez bien et servez immédiatement.

• **Conseil gourmand** : il est recommandé de présenter cette soupe originale, typique de l'Andalousie, avec un flacon de vinaigre pour les convives qui aimeraient un peu « corser » la préparation.

SOUPE AU POULET ET AU TOFU

JAPON

4 personnes 45 mn

• 250 g de tofu • 100 g de blanc de poulet (avec la peau) • 100 g de carottes • 100 g de radis blancs • 100 g de salsifis • 50 g de poireau • 1 feuille de konbu • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe d'huile

Rincez le tofu dans un bol d'eau froide, égouttez-le et coupez-le en petits dés. Détaillez la chair de poulet en petits dés. Pelez les carottes et les radis, lavez-les et coupez-les respectivement en deux et en quatre dans le sens de la longueur. Recoupez ensuite chaque morceau de légume en tranches transversales de 3 ou 4 mm d'épaisseur. Épluchez les salsifis et le poireau, lavez-les et coupez-les en petites rondelles assez fines. Mettez la feuille de konbu dans une casserole, ajoutez 80 cl d'eau et faites chauffer à feu modéré. Juste avant que le liquide arrive à ébullition, retirez l'algue à l'aide d'une écumoire et réservez le

bouillon. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites-y revenir à feu vif le poulet et les légumes pendant 3 minutes. N'arrêtez pas de remuer. Ajoutez le bouillon de konbu et laissez bouillir pendant 10 minutes à feu moyen. Dégraissez régulièrement la préparation à l'aide d'une écumoire.

Ajoutez ensuite le tofu et faites-le pocher pendant 2 minutes à feu doux. Incorporez la sauce de soja et servez dans des bols individuels.

• **Conseil gourmand** : le konbu est une algue que l'on trouve dans les magasins spécialisés. Cette préparation, appelée kenchinjiru au Japon, se sert généralement au déjeuner. Elle s'accompagne de riz et de thé vert.

SOUPE DE POULET

VIÊT-NAM

4 personnes 20 mn

- 275 g de poulet cuit et désossé • 225 g de spaghettis
- 8 champignons de Paris • 3 oignons de printemps
- 3 branches de céleri • 80 cl de bouillon de volaille

Hachez finement les branches de céleri. Épluchez et coupez les oignons en rondelles. Coupez le poulet en très fines lanières. Lavez et émincez les champignons. Dans un grand saladier, mélangez le céleri et les oignons de printemps. Présentez le saladier à table. Disposez les lanières de poulet dans un bol et présentez-le à table. Faites cuire les spaghettis jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les soigneusement et rincez-les avec un peu d'eau bouillante. Répartissez-les immédiatement dans 4 bols individuels.

Réchauffez le bouillon de volaille jusqu'à frémissement, puis ajoutez les champignons émincés.

Transférez ce mélange dans un grand bol et présentez-le à table. Chaque convive dosera, en fonction de son goût et de son appétit, son mélange personnel de céleri, d'oignons et de poulet sur les spaghettis. Le tout sera recouvert de bouillon chaud.

• **Conseil gourmand** : traditionnellement, cette soupe vietnamienne – appelée « Pho » – est préparée avec du bœuf. Cependant, évolution aidant, elle est aussi souvent préparée dans la région de Hô-Chi-Minh Ville avec des crevettes ou avec du poulet. Dans ce dernier cas, elle s'appelle « Pho Ga ».

Dans cette préparation, les 8 champignons de Paris peuvent avantageusement être remplacés par 2 ou 3 champignons noirs, plus typiques, et les spaghettis peuvent être remplacés par des nouilles asiatiques.

SOUPE DE RIZ AU CANARD

CHINE (PROVINCE DE FUJIAN)

4 personnes 50 mn

• 150 g d'aiguillettes de canard (sans la peau) • 50 g de cacahuètes crues et décortiquées (avec la peau) • 50 g de jambon cuit • 50 g de riz gluant • 4 champignons Donggu séchés • 50 cl de bouillon de volaille • 1 cuil. à soupe de vin de riz • 1 poivron rouge • 1 carotte • sel

Rincez les aiguillettes de canard à l'eau froide. Épluchez la carotte et découpez-la en rondelles. Découpez le poivron en anneaux et épépinez-le. Faites bouillir séparément le bouillon de volaille et 50 cl d'eau. Faites blanchir les aiguillettes de canard à l'eau bouillante pendant 1 minute, puis égouttez-les, mettez-les dans le bouillon en même temps que le vin de riz, couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, faites tremper les champignons chinois et les cacahuètes dans de l'eau chaude et

séparément. Coupez ensuite les pieds des champignons. Pelez les cacahuètes. Taillez les champignons, les cacahuètes et le jambon en très petits dés. Égouttez les aiguillettes et laissez-les refroidir. Mettez le riz, les cacahuètes, les champignons chinois et le jambon dans le bouillon. Assaisonnez de sel. Portez à ébullition et laissez cuire à découvert à feu moyen pendant 20 minutes.

Détaillez les aiguillettes en petits dés et ajoutez-les à la soupe juste au moment de servir. Décorez le dessus de la soupière de quelques rondelles de carotte et de quelques anneaux de poivron.

• **Conseil gourmand** : en fonction du goût de chacun ou pour varier les saveurs, le canard peut être remplacé par du blanc de poulet, sans peau.

SOUPE DE POISSON AU CAVIAR

RUSSIE

4 personnes 1 h

- 1,5 kg de poisson type flétan • 30 g de caviar
- 4 pommes de terre • 2 oignons • 2 concombres
- 2 feuilles de Laurier • 1 carotte • 1 poireau • 1 côte de céleri • 1/2 citron • 1 cuil. à soupe d'aneth • 1 cuil. à soupe d'estragon • sel, poivre noir du moulin

Épluchez les concombres et laissez-les dégorger dans de l'eau salée. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en quatre. Épluchez et émincez les oignons. Épluchez la carotte et débitez-la en rondelles. Nettoyez le céleri et le poireau, puis coupez-les en morceaux. Hachez l'aneth et l'estragon. Pelez le demi-citron et coupez-le en rondelles. Coupez ensuite chaque rondelle en quatre. Portez 1,5 litre d'eau à ébullition, jetez-y les légumes. Assaisonnez et ajoutez le laurier. Faites cuire à découvert et feu doux pendant 20 minutes. En cours de cuisson, écumez. Passez le

jus de concombre au tamis, portez-le à ébullition et délayez-le avec le bouillon. Coupez les concombres en petits morceaux et incorporez-les à la soupe. Lavez le poisson et coupez-le en morceaux avant de le jeter dans le bouillon. Faites-le cuire à feu doux pendant 15 minutes. Ajoutez l'aneth et l'estragon, puis le citron. Incorporez alors le caviar et mélangez soigneusement le tout. Retirez la casserole du feu, puis laissez reposer la soupe quelques minutes avant de servir encore chaud.



SOUPE AUX SEICHES

TAIWAN

4 personnes 45 mn

• 250 g de seiches (sans tête et tentacule) • 100 g de pousses de bambou • 3 champignons Donggu séchés • 3 brins de coriandre • 2 carottes • 1 oignon • 1 pincée de sucre • 40 cl de bouillon de volaille • 2,5 cuil. à soupe de fécule • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à soupe de vin de riz • sel

Épluchez les carottes, coupez-les en tronçons d'environ 5 cm, puis débitez-les en fines languettes. Épluchez l'oignon et hachez-le. Lavez la coriandre, épongez-la et ciselez-la finement. Faites tremper les champignons chinois dans de l'eau chaude pendant 20 minutes. Lavez et épongez les seiches. Retirez leur enveloppe extérieure et entaillez-les en les quadrillant tous les 2 mm jusqu'à la moitié de l'épaisseur de la chair. Coupez-les ensuite en morceaux

d'environ 5 cm de long, puis mélangez-les avec une demi-cuillerée à soupe de fécule et une petite pincée de sel. Égouttez soigneusement les champignons chinois, coupez les pieds et taillez les chapeaux en très fines languettes. Dans l'eau bouillante, faites blanchir les pousses de bambou pendant 1 minute. Égouttez-les et taillez-les en languettes.

Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau et plongez-y les seiches. Comptez seulement 30 secondes de cuisson, puis égouttez-les à l'aide d'une écumoire. Dans un wok, faites chauffer l'huile à feu moyen pendant 1 minute. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir pendant 3 minutes en remuant sans cesse. Lorsqu'il est bien doré, égouttez-le et réservez-le dans un bol.

Dans le même wok, faites bouillir le bouillon de volaille à feu vif. Ajoutez les champignons chinois, les pousses de bambou, les carottes, une petite pincée de sel, la sauce de soja, le sucre et le vin de riz. Couvrez et portez à ébullition. Délayez le reste de fécule avec 4 cuillerées à soupe d'eau et liez le bouillon avec ce mélange. Ajoutez les morceaux de seiche et l'oignon. Donnez un rapide tour de bouillon,

parsemez de coriandre et servez immédiatement, très chaud.

• **Conseil gourmand** : la cuisson des seiches dans l'eau bouillante doit être très courte et il faut bien la surveiller. En cours de cuisson, les seiches ont tendance à s'enrouler sur elles-mêmes. Si on les laisse cuire plus longtemps, elles durcissent trop.

SOUPE À LA TOMATE RISSOLÉE

HONGRIE

4 personnes 30 mn

• 500 g de tomates • 3 brins de persil • 3 brins de céleri
• 1 oignon • 1 cuil. à soupe de graisse • sel, poivre

Épluchez et hachez l'oignon. Coupez les tomates en petits dés. Faites chauffer la graisse dans une casserole et, dès qu'elle est chaude, faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les tomates, le persil et le céleri,

puis faites cuire à feu vif sans cesser de remuer, jusqu'à l'évaporation de tout le jus. Mouillez ensuite avec 1 litre d'eau chaude, passez au tamis, assaisonnez de sel et poivre, puis faites cuire à feu doux pendant 10 minutes avant de servir bien chaud.

SOUPE AU YAOURT ET AUX OIGNONS

LIBAN

6 personnes 1 h 30 mn

- 1 kg de jarret de bœuf désossé • 1 kg de yaourt nature • 500 g d'oignons • 2 bâtons de cannelle • 1 œuf
- 3 cuil. à soupe d'huile • 2 cuil. à soupe de fécule
- sel, poivre du moulin

Coupez la viande en morceaux de taille moyenne et faites-les revenir dans une marmite pendant 2 minutes. Salez et poivrez. Épluchez et émincez les oignons, ajoutez-les à la viande et faites-les légèrement

dorer pendant 5 minutes, tout en ajoutant l'huile. Ajoutez ensuite la cannelle, puis couvrez d'eau. Faites cuire à couvert pendant 45 minutes. Dans un saladier, mélangez le yaourt, l'œuf cru et la fécule. Assaisonnez de sel. Mettez ce mélange dans une passoire assez fine et laissez-le égoutter. Versez-le ensuite dans une casserole. Portez très doucement à ébullition, sans cesser de remuer. Le yaourt ne doit pas attacher à la casserole. Versez la préparation obtenue sur le mélange oignons-viande. Faites cuire le tout pendant 15 minutes et servez très chaud.

• **Conseil gourmand** : la viande de bœuf peut être remplacée par du veau ou du mouton.

Index

SOUPES CLASSIQUES ET « TENDANCES »



- Bisque de crevettes 17
Consommé de légumes
parfumé au safran 19
Crème d'ail, petits
croûtons aux olives 21
Crème d'asperges 23
Crème bretonne 25
Crème de céleri
au roquefort 16
Crème de cèpes 26
Crème de chou-fleur 27
Crème de cresson 28
Crème d'oignons 29
Crème de petits pois,
menthe et croûtons 31
Crème de pommes de terre 15
Crème de saumon 33
Potage aigre-doux
au chou rouge 34
Potage aux fanes
de radis 72
Potage des Flandres 35
Potage hivernal, fondue
d'endives 36
Potage de laitue 38
Potage aux poireaux
gratiné 39
Potage au potiron 40
Potage au saumon à la
crème de citron vert 42
Potage aux trois variétés
de haricots 44
Soupe à l'ail 45
Soupe aux brocolis 46
Soupe aux carottes et
pommes de terre 47

- Soupe de courgettes
au basilic 84
- Soupe au fenouil
et au concombre 49
- Soupe aux fruits de mer
et au citron 51
- Soupe aux lentilles
et tomates 53
- Soupe aux moules 54
- Soupe à l'oignon
"à la parisienne" 55
- Soupe à l'oignon paysanne 56
- Soupe d'orge
à la betterave 57
- Soupe au paprika 59
- Soupe paysanne au lard 60
- Soupe aux poireaux
et au riz 62
- Soupe de poulet,
bacon et lentilles 63
- Soupe rapide à l'avocat
et à l'oseille 65
- Soupe tomate aux
magrets fumés 66
- Velouté de carottes
au jambon 67
- Velouté de moules
parfumé au safran 68
- Velouté de poulet
au cresson 71

SOUPE-REPAS



- Bouillabaisse 73
- Bourride 76
- Croûte au maigre 78
- Minestrone 79
- Soupe d'agneau 82
- Soupe au chou
et au cantal 83
- Soupe au chou, au pain
et au fromage 84
- Soupe d'épinards

aux œufs pochés 86
Soupe au haddock 87
Soupe aux herbes
et au lard 89
Soupe aux lardons 90
Soupe de légumes
à la poule 91
Soupe de lentilles
et pommes de terre 92

Soupe de lieu 94
Soupe aux oignons
et au lait 96
Navarine
printanière 97
Soupe au pistou 99
Tourin 100
Velouté de pois
au jambon 101

SOUPES FROIDES



Bisque ananas-mangue 103
Consommé poulette 104
Gazpacho 106
Potage
au concombre 107
Soupe aux artichauts 108
Soupe d'avocats 109
Soupe aux crevettes
et au concombre 110
Soupe glacée aux fruits
de la passion, yaourt
à la vanille 112

Soupe glacée
à la tomate 114
Soupe de sardines
fraîches à la tomate 115
Soupe de tomates
au basilic frais 116
Soupe de tomates aux lamelles
de courgettes, à la ricotta
et au basilic 118
Velouté aux trois légumes
et au crabe 120
Vichyssoise 121

SOUPES EXOTIQUES



- Bouillon à la viande
séchée et aux œufs
(Maroc) 123
- Consommé aux boulettes
de foie (Autriche) 125
- Soupe à l'ail et au pain
(Estrémadure,
Espagne) 127
- Soupe catalane aux
moules (Catalogne,
Espagne) 128
- Soupe de cresson
(La Réunion) 130
- Soupe de crevettes
à la manière de Singapour
(Singapour) 132
- Soupe froide, épicée à la noix
de coco (Ile Maurice) 134
- Soupe de lentilles
à la tomate (Grèce) 135
- Soupe à l'orge et au mouton
(Ecosse) 136
- Soupe de poisson
au caviar (Russie) 150
- Soupe de poisson
façon Veracruz
(Mexique) 140
- Soupe de poisson au vinaigre
(Andalousie, Espagne) 142
- Soupe de poulet
(Viêt-Nam) 146
- Soupe au poulet et au tofu
(Japon) 144
- Soupe de riz au canard
(Fujian, Chine) 148
- Soupe rose de Santander
(Cantabrie,
Espagne) 138
- Soupe aux seiches
(Taiwan) 152
- Soupe à la tomate rissolée
(Hongrie) 154
- Soupe au yaourt et
aux oignons (Liban) 155

Le petit livre des soupes

« Mange ta soupe ! »

Nous avons tous en mémoire cette phrase qui rythmait nos dîners d'enfants, et les délicieux effluves potagers qui s'échappaient des casseroles au milieu de mille et un bouillonnements.

Crème bretonne, soupe aux lardons, gaspacho...

Pour raviver ces souvenirs gourmands et vous faire découvrir de nouvelles saveurs, *le Petit livre des soupes* propose plus de 100 recettes de potages, crèmes, consommés et veloutés...

Chaudes ou froides, « bien de chez nous » ou exotiques, légères et raffinées ou encore nourrissantes, elles sont toutes alléchantes et faciles à réaliser. Appelez vite famille et amis : « À la soupe ! »

Journaliste spécialisé dans la gastronomie et le tourisme, Philippe Chavanne est également l'auteur d'ouvrages de cuisine.

Dans la même collection : *Les tartes salées et sucrées • Les recettes d'été • Les recettes express • Les recettes éco • Les tartines et sandwiches • Les crêpes salées et sucrées • Les recettes minceur • Les salades minceur • Les recettes pour débutants • Les crumbles • Les œufs • Les barbecues • Le wok • Les pâtes.*

Retrouvez First sur Internet à
www.efirst.com

Rayon librairie : Cuisine/Pratique
Public : Tout public

Photo : P. Hussenot/Sucréd Salé

B L E U ■

38 964 1 X-03 2,90 €



CHF 4,90