



Recettes et photographies
extraites de
« *Soupes de saison* »,
d'Anne-Catherine Bley,
Marabout 15,90 €.

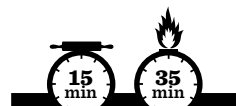
Recettes

Potiron, tomates, champignons
la soupe est déjà de saison. Simple
et variée, la soupe est notre alliée!

Des vitamines À LA LOUCHE



POTIRONS à l'avocat



POUR 4-5 PERSONNES

1 kg de chair de potiron
2 oignons
1 gousse d'ail
1 bel avocat bien mûr
75 cl d'eau
2 c. à c. d'huile d'olive
noix de muscade
sel, poivre, Tabasco

➤ **Éplucher** le potiron, ôter les graines et couper la chair en morceaux.

➤ **Faire revenir** les oignons épluchés et l'ail écrasé dans l'huile pendant cinq minutes environ, en remuant de temps en temps.

➤ **Ajouter** ensuite la chair de potiron et l'eau, saler. Porter à ébullition pour réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la chair du potiron soit bien tendre (25 minutes environ). Hors du feu, retirer une partie du jus de cuisson. Mixer en réincorporant



éventuellement un peu de ce jus jusqu'à obtenir la consistance idéale. Râper un peu de noix de muscade et vérifier l'assaisonnement.

➤ **Éplucher** l'avocat, ôter le noyau. Couper la chair en petits dés et les ajouter. Proposer un très bon poivre, ou quelques gouttes de gouttes de Tabasco à ajouter selon les goûts.

À savoir
Le potiron contient
très peu de calories
et regorge
d'antioxydants.



VELOUTÉ DE TOMATES aux boulettes de viande



POUR 4 PERSONNES

1 kg de tomates mûres
(ou 1 grosse boîte
de tomates pelées)
2 c.à s. de concentré
de tomates
1 steak haché (100 g)
1 jaune d'œuf
2 oignons
2 gousses d'ail
1 brin de thym
1 feuille de laurier
2 c. à s. de cumin en grains
50 cl de crème fleurette
1 pincée de sucre
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre

À savoir
La tomate est bourrée
d'antioxydants

➤ **Mélanger** le steak haché, le cumin, 1 oignon finement haché et le jaune d'œuf. Mettre au frais pendant au moins 15 minutes.

➤ **Faire revenir** 1 oignon émincé dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter de l'ail finement haché, le concentré de tomates puis les tomates pelées et coupées. Lier la feuille de laurier et le thym et les ajouter. Sucrez et saler, verser de l'eau et porter à ébullition.

➤ **Réduire le feu**, couvrir et laisser frémir quinze minutes. Retirer le bouquet garni. Mixer la préparation. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement.

➤ **Rouler** de petites boulettes de viande d'un centimètre de diamètre. Faire chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire les boulettes. Saler et poivrer.

➤ **Ajouter** les boulettes au velouté et réchauffer le tout cinq minutes afin que les saveurs des boulettes se mêlent à celles de la soupe.



SOUPE ARDÉCHOISE au chou, châtaignes et lardons



POUR 6 PERSONNES

1/2 chou vert frisé
400 g de châtaignes
au naturel
200 g de carottes
1,2 l d'eau
6 tranches
de poitrine fumée
1 c. à c. d'huile d'olive
Sel, poivre

À savoir
La châtaigne est source
de sels minéraux
et le chou vert frisé
contient de la lutéine
qui aide à combattre
la dégénérescence
maculaire

➤ **Découpez** le chou en ôtant le trognon et en enlevant les bords abîmés des feuilles. Couper le chou en petits morceaux. Éplucher les carottes, les couper en rondelles.

➤ **Mettre** les carottes dans une cocotte, verser l'eau et saler (attention à ne pas trop saler, la poitrine fumée l'est déjà). Porter à ébullition puis réduire le feu et ajouter le chou et les châtaignes. Poursuivre la cuisson vingt minutes.

➤ **Couper** les tranches de poitrine fumée en lardons et les faire revenir pendant quelques minutes dans un peu d'huile d'olive. Réserver.

➤ **Lorsque** les carottes sont bien tendres, retirer la cocotte du feu. Les mixer grossièrement et ajouter les lardons. Rectifier.

Des vitamines À LA LOUCHE (suite)



Recettes et photographies
extraites de
« *Minestrone et soupes
du monastère* »,
du Frère Victor-Antoine
d'Avila-Latourette
Marabout 15,90 €.

Recettes



CRÈME DE HARICOTS *à la russe*

À savoir
Très riche en fer,
le haricot procure,
grâce à ses fibres, un
sentiment de satiété.

☛ **Laver** et nettoyer les haricots en ôtant les tiges et les fils. Préparer les poireaux et les pommes de terre.

☛ **Faire fondre** le beurre ou la margarine dans une grande cocotte et y faire revenir les légumes pendant une minute en remuant souvent. Verser 1,5 l d'eau et porter à ébullition. Baisser à feu moyen doux, couvrir et cuire lentement pendant quarante minutes.



POUR 6 PERSONNES

1,5 l d'eau
225 g de haricots verts,
frais ou surgelés
2 poireaux tranchés
4 pommes de terre,
pelées et tranchées
35 g de beurre
50 cl de lait
Haricots verts, coupés
Sel, poivre du moulin
Ciboulette, ciselée
finement (facultatif)

☛ **Passer** la soupe à travers une passoire en écrasant les légumes ou l'homogénéiser au mixeur, lorsque les légumes sont cuits.

☛ **La remettre** dans la cocotte et ajouter le lait et les assaisonnements. Bien remuer et porter de nouveau à légère ébullition.

☛ **Éteindre** le feu et laisser reposer pendant dix minutes. Servir chaud en garnissant avec les haricots cuits séparément. Parsemer la soupe de ciboulette coupée ou hachée finement.



Soupe aux CHAMPIGNONS



POUR 4 PERSONNES

6 pommes de terre,
moyennes
20 champignons, séchés
de préférence
4 gousses d'ail, hachées
4 brins de persil, frais
50 g de beurre
ou de margarine
1,5 l d'eau
4 c. à soupe
de crème allégée
Sel, poivre du moulin

À savoir
Étonnamment nutritif,
le champignon fournit
minéraux et vitamines,
dont le cuivre,
le sélénium,
et la vitamine D.

☛ **Laver** les pommes de terre, les peler et les couper en dés. Laver les champignons (de préférence séchés) et les couper en tranches fines d'égale épaisseur. Peler l'ail, le hacher avec le persil.

☛ **Faire fondre** le beurre ou la margarine dans une grande casserole. Ajouter les pommes de terre et les champignons, puis les faire cuire à feu moyen pendant trois minutes en remuant souvent. Ajouter l'ail, le persil, saler, poivrer et bien mélanger.

☛ **Ajouter** 1,5 l d'eau bouillante et laisser cuire la soupe pendant une heure (rajouter de l'eau, si nécessaire).

☛ **Juste avant** de servir, ajouter la crème et bien mélanger. Servir chaud.



CONSOMMÉ *belle fermière*



POUR 4-6 PERSONNES

☛ **Verser** 3 l d'eau (ou plus, si nécessaire) dans une cocotte et la porter à ébullition. Ajouter les légumes coupés en petits morceaux, les cubes de bouillon, l'huile, le laurier, le sel et le poivre, au goût.

☛ **Après 1 h 15** de cuisson lente, éteindre le feu, couvrir et laisser le consommé reposer pendant quinze à vingt minutes.

☛ **Égoutter** les légumes, remettre le consommé dans la cocotte et porter à ébullition. Laisser reposer vingt minutes. Servir chaud ou froid (réfrigérer trois heures).

À savoir
Bonne source de
vitamine C, le chou vert
est économique
et faiblement calorique.