

Les soupes de l'hiver

Bouillon de culture

Constamment réinventé au fil des siècles, la soupe n'a jamais cessé d'évoluer. Au départ, elle permettait avant tout de récupérer les restes. Bouillis, la viande et les légumes devenaient plus savoureux et plus sûrs. Aucun mets n'a mieux franchi la barrière des classes. Depuis longtemps, tout le monde mange de la soupe. Elles sont dans la plupart des cas des plats faciles et rapides à préparer et permettent de « liquider » les restes. Chaque cuisine à sa soupe traditionnelle, des légers bouillons chinois ou japonais aux robustes soupes françaises ou anglaises, on trouve un nombre incroyable de recettes de soupes en tout genre !

Rien de tel qu'une bonne soupe pour se réchauffer et faire le plein de légumes en hiver ! Pour varier, il est possible à la fois d'alterner les aliments mais aussi les types de soupes : velouté, potage, bisque... D'ailleurs, qu'est-ce qui les différencie ?

Le potage : Préparation plus ou moins liquide d'aliments bouillis (légumes, viande, etc.), en morceaux ou passés, additionnée ou non de pâtes, au début du dîner. Le nom « potage » vient du XVIIe siècle et signifie "aliments cuits dans le pot", en général des légumes (d'où le terme venant de potager). On distingue deux types de potages : les potages dits clairs (ou consommés) sont liquides, alors que les potages dits liés sont plus ou moins épais (soupes, purées, crèmes, veloutés)

La soupe : la soupe est en fait un potage ou un bouillon servi sur des tranches de pain

Le bouillon : Liquide obtenu par la cuisson prolongée de viandes (bœuf, veau, poule), de légumes dans de l'eau salée bouillante : bouillon de poule, de légumes. Il est à la base de beaucoup de préparations, dont le potage et le consommé.

Le consommé : A base de bouillon de bœuf, de gibier ou de poissons, il se déguste chaud ou glacé. Il doit être parfaitement limpide et dégraissé.

Il peut être garni de morilles, asperges ou truffes ou aromatisé avec des vins madérés. Souvent servi en entrée d'un menu de cérémonie (baptême, mariage etc..).

Le velouté : On l'appelle ainsi en raison de sa texture parfaitement moulinée et onctueuse. Potage lié à la crème fraîche et parfois enrichi de viandes ou de crustacés.

La crème : Raffinée, elle est faite de légumes mis en purée et liée à la crème fraîche. La plus célèbre : la vichyssoise, faite de poireaux/pommes de terre, parfumée à la ciboulette et servie glacée (excellente pour les soirées d'été).

La bisque : Velouté dont l'ingrédient principal est un crustacé, lié au jaune d'œuf et à la crème.

(Source : de Lydgie sur le forum : <http://cuisine.aufeminin.com/forum/difference-entre-soupe-veloute-potage-etc-fd1926137>)

La cuisson des aliments

Lors de la cuisson, les aliments peuvent perdre leurs valeurs nutritives. En effet, les minéraux et les vitamines qu'ils contiennent sont sensibles à la température et au temps de cuisson.

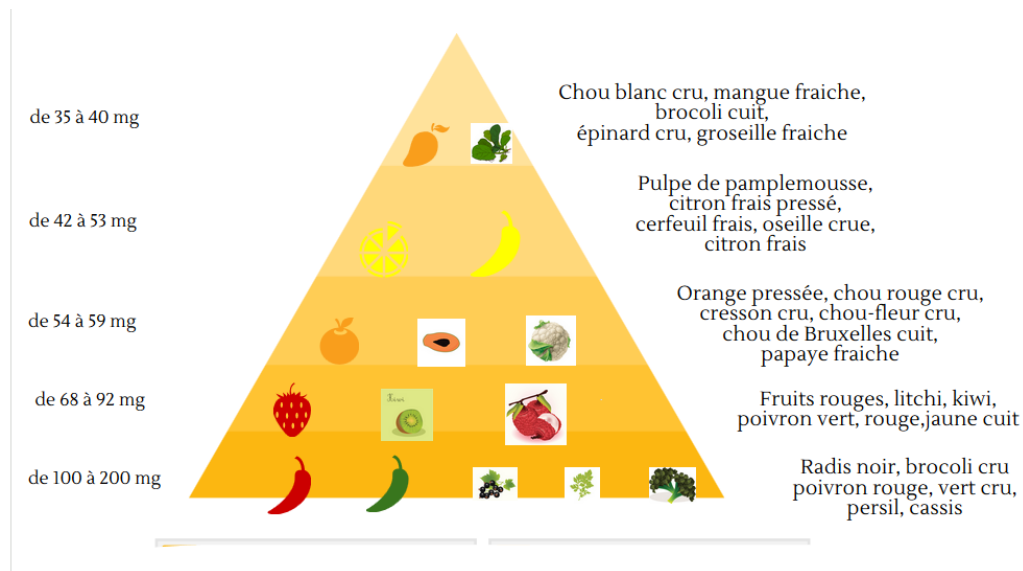
Quelques astuces pour garder un maximum de vitamines :

- faire bouillir l'eau avant d'y mettre les légumes
- Les cuire dans leur peau

- Couper en gros morceaux (éviter les petits morceaux)
- Eviter de cuire plus de 30 minutes
- Consommer l'eau de la cuisson (la mixer avec le reste)

Focus sur les vitamines C :

Les vitamines C sont très bonnes pour la santé. Elles renforcent le système immunitaire, sont bonnes pour la peau, bonnes pour le système cardiovasculaire et agissent contre le stress. Voici une liste des aliments contenant de la vitamine C.



Infographie : Agathe Mayer/Topsante.com

Les petits plus qui changent tout !

Vous avez l'impression de refaire toujours les mêmes soupes ? N'hésitez pas à varier en ajoutant dans vos soupes de légumes d'autres ingrédients qui feront toute leur originalité. Par exemple, certains légumes qui ont un goût très prononcé comme le céleri rave, les topinambours, le panais ou encore des épices. Mais aussi, n'hésitez pas à mixer une partie seulement des légumes et disposer les autres dans l'assiette ou encore ajouter sur la table des petits plus à disposer sur la soupe comme :

- Croûtons, chapelure ou tartines
- Graines et ou fruits secs
- Herbes aromatiques et fleurs
- Oignons/échalotes caramélisées
- Câpres
- Cornichons
- Tomates séchées
- Anchois marinés
- Fromage râpé
- Sauces en tout genre (chutneys, raïtas, coulis, yaourt frais parfumés, etc...)

Les recettes du jour

(extraites du livre : « Soupes : 75 recettes du monde entier » de Matthew Drennan)

Soupe de mangue épicée au yaourt (8 pers)

1. Pelez les 4 mangues, retirez la chair et faites une purée au mixeur
2. Epépinez et hachez menu les piments rouges
3. Dans une casserole portez lentement à ébullition : la purée de mangue mélangée à 2 cu.soupe de farine de pois chiche, 24cl de yaourt nature, 1 cu. à café de gingembre, 2l d'eau et les piments. Laissez mijoter 4 à 5 min afin que le mélange épaississe puis retirez du feu.
4. Chauffez l'huile dans une poêle et faites cuire les graines de moutarde jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater puis ajouter 1 cu. à café de graines de cumin et les 16 feuilles de curry. Laissez cuire 5 min.
5. Incorporez ce mélange dans la soupe, remettez sur le feu et laissez cuire 10 min.
6. Passez la soupe puis placez là au frais pendant au moins 1h.
7. Versez la soupe dans des bols et mettez une bonne cuillerée de yaourt sur chaque portion. Garnissez avec des feuilles de menthe coupées en lanières et dégustez.

Ingrédients :

- 4 mangues bien mûres
- 2 cuil. à soupe de farine de pois chiches
- 24 cl de yaourt nature
- 1,5 l d'eau froide
- 1 cuil. à café de gingembre frais râpé
- 4 piments rouges épépinés et hachés menu
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de graines de moutarde
- 1 cuil. à café de graines de cumin
- 16 feuilles de curry
- Sel et poivre noir moulu
- Feuilles de menthe fraîche coupées en lanières pour garnir
- Yaourt nature pour servir

Soupe de betterave et d'airelles accompagnée de brioche (8 pers)

1. Hachez les betteraves.
2. Râpez l'écorce et récupérer le jus des 2 oranges.
3. Mixez la betterave, l'écorce et le jus d'orange, la moitié du jus d'airelles et le yaourt.
4. Versez le mélange dans une jatte à travers une passoire. Y incorporer le reste du jus d'airelles, le Tabasco ainsi que le sel et le poivre. Placez au réfrigérateur pendant au moins 2h (dans l'idéal).
5. Faites dorer votre brioche au grill.
6. Versez la soupe dans des bols, mettez 1 tranche de brioche surmontée d'1 cuillerée de mascarpone sur chaque portion. Garnissez de menthe et d'airelles fraîches.

Ingrédients :

- 700 g de betteraves cuites hachées
- Ecorce râpée et jus de 2 oranges
- 120 cl de jus d'airelles non sucré
- 90 cl de yaourt à la grecque
- Quelques gouttes de Tabasco
- 8 tranches de brioche
- 12 cl de mascarpone (si vous en mettez sur la brioche)
- Sel et poivre noir moulu
- Brins de menthe fraîche et aïrelles cuites pour garnir

Conseil : si vos oranges sont un peu amères, ajoutez 2 à 4 pincées de sucre en poudre à la soupe.

Soupe aux chou-fleur et brocolis accompagnée de pain au fromage grillé (8 pers)

1. Hachez les oignons et l'ail, coupez les choux fleurs, les pommes de terre et les brocolis en morceaux.
2. Faites fondre le beurre dans une grande casserole et mettez l'ail et l'oignon à revenir 4 à 5 min.
3. Y ajouter environ la moitié du chou-fleur et toutes les pommes de terre. Versez le bouillon et portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 min.
4. Pendant ce temps : faites cuire le reste du chou-fleur dans l'eau bouillante salée 6 min. Sortez le à l'aide d'une écumoire et passez le sous l'eau froide puis égouttez.
5. Faites de même avec les brocolis pendant 4 à 5 min. L'égoutter plutôt deux fois qu'une et l'ajouter au chou-fleur pour les mettre de côté.
6. Laissez refroidir la soupe avant de la mixer.
7. Ajoutez la crème, le sel et le poivre, le chou-fleur et le brocoli blanchis et réchauffez à feu doux.
8. Mettez du fromage sur vos bouts de pain et faites le griller 2 à 3 minutes pour faire fondre le fromage. A la sortie du four, parsemez-le de persil.

Ingrédients :

- 100 g de beurre
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 4 choux fleurs coupés en morceaux
- 2 grosses pommes de terre coupées en morceaux
- 2 l de bouillon de poulet
- 450 g de brocolis coupés en morceaux
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 2 baguettes
- 450 g de cantal entre-deux râpé ou un autre fromage
- Sel et poivre noir moulu
- Persil haché pour garnir

Soupe épicée aux lentilles rouges, crème de persil (8 pers)

1. Hachez l'ail et les oignons
2. Faites chauffer une poêle à frire et mettez-y les graines de coriandre et de cumin. Rôtissez-les à feu doux pendant quelques secondes en remuant la poêle. Transférez dans un mortier et pilez. Incorporez le curcuma et mettez de côté.
3. Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'oignon et l'ail et laissez fondre 4 à 5 min. Ajoutez le mélange d'épices et cuisez 2 min en remuant constamment.
4. Versez les lentilles rouges dans du bouillon porté à ébullition puis laissez cuire 20 min. Y ajouter les tomates et cuisez 5 min de plus. Laissez refroidir la soupe avant de la mixer.
5. Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle à frire et dorez les échalotes environ 10 min. Sortez-les de la poêle à l'aide d'une écumoire et égouttez sur du papier absorbant.
6. Crème de persil : mélangez le persil avec le yaourt et assaisonnez.
7. Ajoutez 1 cuillerée de crème de persil sur chaque portion, ajoutez quelques échalotes frites et servez.

Ingrédients :

- 2 cuil. à café de graines de cumin
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- 2 cuil. à café de curcuma en poudre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 4 gousses d'ail hachées
- 2,4 l de bouillon de légumes
- 550 g de lentilles rouges
- 800 g de tomates hachées en boîte
- 2 cuil. à soupe d'huile végétale
- 6 échalotes finement tranchées
- 6 cuil. à soupe de persil frais
- 30 cl de yaourt à la grecque
- Sel et poivre noir moulu

Les recettes bonus

La traditionnelle soupe aux choux (4 pers)

1. Eplucher le chou après l'avoir nettoyé et débarrassé de sa base et de ses plus grandes feuilles.
2. Détailler ensuite chaque feuille en fines lanières.
3. Blanchir ensuite les lanières de chou pendant 2 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée.
4. Les passer ensuite sous l'eau froide et les laisser s'égoutter.
5. Eplucher les carottes et les pommes de terre.
6. Les couper ensuite en petits morceaux.
7. Eplucher l'ail puis l'écraser dans un petit mortier.
8. Peler les oignons et les émincer.
9. Dans un grand faitout, faire revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons et l'ail, pas plus que quelques minutes pour ne pas les colorer.
10. Ajouter ensuite les légumes, le bouquet garni, du sel et du poivre et mouiller le tout avec l'eau.
11. Dès ébullition, couvrir le faitout partiellement, baisser le feu et laisser mijoter à petit feu pendant 30 minutes.

Ingrédients :

- 1 chou vert (pas trop gros)
- 4 pommes de terre (type charlotte)
- 3 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1,5 l d'eau ou de bouillon de volaille
- 1 bouquet garni (persil, laurier, thym)
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre noir du moulin

(Source : <http://www.epicurien.be/blog/recettes/potages-soupes/soupes-au-chou.asp>)

Velouté de carottes au lait de coco (4 pers)

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

1. Pelez les carottes puis coupez-les en rondelles.
2. Epluchez l'oignon et émincez-le.
3. Faites cuire le tout dans de l'eau bouillante salée (30 minutes à feu moyen) ou à la vapeur (20 minutes).
4. Ajoutez le lait de coco puis mixez.
5. Salez et poivrez à votre convenance.
6. C'est prêt, bon appétit!

Ingrédients :

- 600 g de carottes
- une brique de lait de coco
- un gros oignon
- sel, poivre

(Source : <http://www.lasantedanslassiette.com/dans-l-assiette/recettes/plats-vegetariens/veloute-carottes-coco.html>)

Soupe de betteraves et d'airelles, brioche au mascarpone

Ingrédients

350 g de betteraves cuites hachées
écorce râpée et jus d'1 orange
60 cl de jus d'airelles non sucré
45 cl de yaourt à la grecque
quelques gouttes de Tabasco
4 tranches de brioche
6 cl de mascarpone
sel et poivre noir moulu
brins de menthe fraîche et airelles cuites pour garnir

Pour 4 personnes

Malgré son nom compliqué, la préparation de cette soupe est très simple. Le goût sucré de la betterave cuite se marie à la saveur acidulée de l'orange et à celle, aigrelette, des airelles.

- 1 Mixez la betterave, l'écorce et le jus d'orange, la moitié du jus d'airelles et le yaourt.
- 2 Versez le mélange dans une jatte à travers une passoire. Incorporez le reste du jus d'airelles, le Tabasco ainsi que le sel et le poivre. Placez au réfrigérateur pendant au moins 2 h.

- 3 Préchauffez le grill. Découpez un rond dans chaque tranche de brioche et faites dorer sous le grill. Versez la soupe dans des bols, mettez 1 tranche de brioche surmontée d'1 cuillerée de mascarpone sur chaque portion. Garnissez de menthe et d'airelles fraîches.



CONSEIL

Si vos oranges sont un peu amères, ajoutez 1 à 2 pincées de sucre en poudre à la soupe.

