

C'EST MALIN
POCHE

ALIX LEDUC

SOUPES MAISON

CUISINE



Astuces, conseils et **100** recettes
pour faire de **délicieuses soupes**
sans se fatiguer ni se ruiner

SOUPES MAISON



Les soupes, LE grand classique de nos soirées d'hiver (en version roborative et gourmande) et d'été (en version froide et plus légère !).

Au programme de ce livre 100 % malin :

- À chaque saison ses soupes ! Ou l'importance de bien connaître quels sont les légumes de chaque saison.
- Les 1 001 astuces pour se simplifier le quotidien : quels légumes utiliser en version surgelée, comment bien préparer à l'avance (pour n'avoir plus qu'à réchauffer le soir venu), comment congeler sa soupe au mieux sans perdre nutriments et saveurs...
- 100 recettes pour tous les goûts, toutes les envies et toutes les saisons ! Soupes express 15 minutes chrono, soupes pour épater ses convives, soupes costaudes pour tenir tout l'hiver, soupes detox... et bien sûr les soupes classiques (et leurs versions revisitées).

ON NE DÎNE PLUS, ON SOUPE !

Alix Leduc, journaliste indépendante et maman de trois enfants, est une inconditionnelle de cuisine gourmande, rapide et saine !

ISBN 979-10-285-0127-3

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON : CUISINE

L E D U C . S
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Frères, Sœurs : guérir de ses blessures d'enfance, 2015.

Le petit guide de l'après-accouchement, 2014.

RETROUVEZ L'AUTEUR SUR SON BLOG :

Alixleduc.fr

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0127-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEDUC

LES SOUPES MAISON C'EST MALIN

ASTUCES, CONSEILS ET RECETTES
POUR FAIRE DES BONNES SOUPES
SANS SE FATIGUER NI SE RUINER !



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. POURQUOI LES SOUPES, C'EST MALIN ?	9
CHAPITRE 2. SOUPE, POTAGE, BOUILLON, CONSOMMÉ... QUI EST QUOI ?	13
CHAPITRE 3. LES MILLE ET UN BIENFAITS NUTRITIONNELS DE LA SOUPE	23
CHAPITRE 4. ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS : COMMENT LES CHOISIR, LES NETTOYER, LES CONSERVER...	35
CHAPITRE 5. EN CUISINE !	95
CHAPITRE 6. MES RECETTES	105
TABLE DES MATIÈRES	186

INTRODUCTION

Pour vous, la soupe rime avec eau chaude insipide, bouillon concocté en phase « patraque », plat tristounne qu'on avale pour se réchauffer. Quant à vos enfants, ils crient qu'on veut les empoisonner et c'est très vite la soupe à la grimace pour toute la famille.

Ce guide a été conçu pour vous prouver tout le contraire, mais aussi pour vous donner la soupe à la bouche, une bonne fois pour toutes.

Composer des soupes et des veloutés rapidement, sans vous ruiner, et sans avoir l'impression de manger tout le temps la même chose, c'est possible !

Aujourd'hui, la soupe c'est tendance. Conviviale, économique, nutritive et *healthy* à souhait,

on la retrouve sous toutes les formes et toutes les saveurs. Un peu partout, les bars à soupes fleurissent, et, peu à peu, on remplace le sandwich hypercalorique vite avalé par un bol de soupe qui réchauffe et requinque.

Cet ouvrage est LA Bible remplie d'astuces et de vrais bons conseils pour mettre la soupe à l'honneur dans votre quotidien. Choix des légumes, conservation, équipement, etc., tout est passé en revue. Vous n'avez plus qu'à mettre votre tablier et à suivre, étape par étape, nos recettes de soupes rapides, pas chères, saines et rassurantes.



Chapitre 1

Pourquoi les soupes, c'est malin ?

7 BONNES RAISONS DE MANGER DES SOUPES

1. Parce que c'est bon pour la santé

Les soupes sont composées en majorité de légumes. Elles sont donc une source idéale de minéraux, fibres alimentaires, eau, vitamines..., tout ce qu'il faut à notre organisme.



2. Parce que c'est économique

La soupe maison est un mode de recyclage parfait qui évite bien des gaspillages.

3. Parce que c'est rapide (et ô combien précieux pour les mamans pressées, les étudiants débordés...)

Si vous êtes pressé, les soupes vont vous rendre la vie plus facile. Une fois les légumes parés, elles se préparent en un rien de temps et ses déclinaisons sont infinies.

Astuce. Pour improviser une soupe à la dernière minute, vous pouvez utiliser des légumes surgelés ! Vous faites revenir les légumes dans une cocotte avec un peu d'huile, vous recouvrez d'eau et 15 minutes plus tard environ, vous passez un coup de mixeur, vous assaisonnez : c'est prêt !



4. Parce que c'est un bon prétexte pour faire manger des légumes aux enfants sans en avoir l'air

Accompagnez la soupe de belles tranches de pain de campagne tartinées de fromage (Vache qui rit[®], chèvre ou brebis) et une tranche de jambon cru. Pendant que la soupe chauffe, on passe les tartines au four. Après, yaourt ou compote et au lit ! Mine de rien, vos enfants se sont régalés d'un repas archi-équilibré. (*Voir nos recettes « Soupes des familles », p. 114, et « Soupes pour bébés », p. 130.*)

5. Parce que ça réconforte et rassure... Vive les soupes doudous !

Baisse de moral, hiver qui s'éternise, vous avez besoin de vous requinquer ? Rien de tel qu'une bonne soupe maison pour vous chouchouter et récompenser vos papilles. Vous allez vous réchauffer et retomber en enfance en vous concoctant un plat sain ET régressif.

6. Parce que ça cale... sainement

Les soupes, grâce à leur teneur en liquide et en fibres donnent une sensation de satiété tout en faisant du bien, que demander de mieux ? (*Voir nos recettes « Soupes plats uniques », p. 135.*)

7. Parce que c'est très tendance dans les dîners chics

Après les verrines, voici les soupes élégantes, festivals de saveurs et de couleurs, à préparer à l'avance (*Voir nos recettes « Soupes choc pour dîners chics », p. 170.*)



Chapitre 2

Soupe, potage, bouillon, consommé... qui est quoi ?

« Tu as aimé ma soupe ? » « Oui, j'ai adoré ton potage, il me faisait penser au bouillon de légumes que me préparait ma grand-mère dans mon enfance... » Plutôt que de continuer à se noyer dans la soupe, il serait temps d'apprendre enfin les bonnes dénominations de ces mixtures. Une révision des classiques s'impose...

Petit guide à apprendre par cœur !

Soupe

La soupe, qui était autrefois le repas des classes défavorisées, est un bouillon enrichi d'aliments solides (légumes, viandes, pain, etc.).

Soupe : un peu d'histoire...

La soupe est sans doute l'un des plus vieux mets du monde, et se décline à l'infini dans toutes les cultures : gaspachos espagnols, zuppa italiennes, açorda portugaises, etc. Elle se savoure selon les envies et les traditions. Les Japonais, par exemple, entament leur journée en avalant un bol de soupe miso au petit-déjeuner. Alors qu'en France, on aurait tendance à appliquer la formule « Un bon bol de soupe et au lit ! ».

Le terme soupe provient du vieux français *suppa* et fait référence à la tranche de pain sur laquelle on versait autrefois son bouillon de légumes ou de viande. Au Moyen Âge, c'était le plat des paysans, le plat du pauvre : roboratif, peu coûteux et nourrissant.

Plus tard, au cours du XVII^e siècle, la soupe devint potage ou consommé et prit place dans les repas des bourgeois. →

Elle reste le plat économique par excellence, un must de nos menus. Et aujourd'hui, elle est tendance, alliant saveur, nutrition et inventivité... En résumé, la soupe n'a jamais été autant plébiscitée !

Potage

Le potage tient son nom du mot « pot », le récipient de cuisson dans lequel il était préparé dans la tradition française. Réservé, dans le passé, aux classes sociales supérieures, il désigne une soupe épaisse dans laquelle les aliments cuits sont mixés. Il peut être lié avec différents épaississants (farine, Maïzena[®], crème, œuf, etc.).

Bouillon

Le bouillon est constitué d'eau dans laquelle on fait cuire de la viande, des légumes ou du poisson, coupés en morceaux.



Vive les beaux bouillons

Bouillon de légumes, de bœuf, de volaille et fumet de poisson sont à la base de la plupart des bonnes soupes. Le meilleur, c'est le bouillon maison. On vous le recommande, à condition, bien sûr, d'avoir du temps...

Comment concocter son propre bouillon maison ?

Vous avez envie de vous lancer ? Bonne idée ! Le bouillon maison est meilleur pour la santé, bien plus parfumé et, finalement, plutôt très facile à préparer. Il suffit « juste » de prévoir et de prendre le temps !

Bouillon de légumes

Plongez 2 oignons, 2 carottes, 1 poireau, 1 branche de céleri, 1 bouquet garni dans 1,5 litre d'eau. Salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez cuire 1 heure à couvert à feu moyen, en écumant de temps en temps.

Bouillon de volaille

Plongez 1 carcasse de poulet ou de poule (cru ou cuite), 2 oignons, 2 carottes, 1 poireau, 1 branche de céleri, 1 bouquet garni dans 1,5 litre d'eau. Salez et poivrez. Portez à ébullition et
→

faire cuire 1 h 30 à couvert à feu moyen, en écumant de temps en temps. Filtrez.

Court-bouillon de poisson

Dans 1,5 litre d'eau, mettez des restes de carcasses de poissons ou de crustacés, 2 oignons, 2 carottes, 1 poireau, 1 branche de céleri, 1 bouquet garni. Portez à ébullition et laissez cuire 35 minutes à couvert à feu moyen, en écumant de temps en temps. Filtrez.

Astuce : substituts de bouillons pas brouillons...

Le bouillon maison, c'est la panacée ! Mais pour tous ceux qui courent après le temps (à savoir, la plus grande majorité d'entre nous !) des alternatives existent. En effet, les bouillons cubes, les infusions et les marmites de bouillon, à diluer à proportion de 50 cl d'eau chaude pour un cube, un sachet d'infusion ou une marmite, permettent d'offrir une belle saveur en un rien de temps. Choisissez de préférence des cubes et des marmites pauvres en sel, sans exhausteurs de goût, sans colorants et sans conservateurs.

Comment conserver un bouillon ?

Un bouillon se conserve 2 à 3 jours maximum dans le bas du réfrigérateur. Si vous souhaitez le congeler (autant rentabiliser le temps que →

vous avez passé à préparer ce bon bouillon !), il faut d'abord le faire bouillir une bonne dizaine de minutes, puis le congeler dans des bacs à crème glacée vides. Vous prélèverez ainsi la quantité désirée selon vos besoins. Pratique à doser et ultra-rapide à décongeler !

Vous conserverez ainsi votre bouillon au moins 6 mois et pourrez le réutiliser selon vos envies.

Astuce. Comment dégraisser un bouillon ? Le bon goût du bouillon maison sans les méchantes graisses qui encrassent nos artères et alourdissent nos hanches, c'est top. Il suffit de faire refroidir le bouillon au réfrigérateur, et de retirer la pellicule de gras en surface. Vous manquez de temps ? Mettez dans la marmite un sac de glaçons hermétique, la graisse se collera aux parois. Retirez le sac. C'est fait.

Consommé

Le consommé est un bouillon de viande ou de poisson réduit qui, cuit très lentement, concentre tous les arômes. Il doit être parfaitement clair, liquide et dégraissé. Servi chaud ou glacé, on le retrouve souvent dans les menus de repas de fête (baptême, mariage, etc.).

Velouté

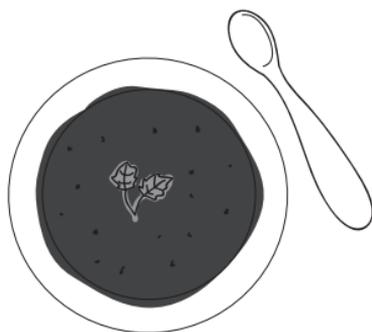
Le velouté, comme son nom l'indique, a une texture plus soyeuse et douce. Cette soupe onctueuse est, en fin de cuisson, liée avec de la crème, de la fécule de maïs ou du jaune d'œuf, pour assouplir la consistance et, surtout, obtenir le fameux « effet velours ».

Bisque

La bisque est un coulis de coquillages ou de crustacés (crevettes, écrevisses, crabe, homard). Elle est parfois liée au jaune d'œuf ou à la crème et relevée de vin blanc ou de cognac. C'est un grand classique de la gastronomie française, que l'on réserve souvent aux fêtes de fin d'année.

Gaspacho

Le gaspacho est une soupe froide constituée de légumes.



Moulinée

La moulinée est une soupe de légumes passée au moulin à légumes (d'où son nom !) ou au mixeur en fin de cuisson. Sa consistance est plus ou moins épaisse, selon les goûts et les humeurs.

Bon à savoir : généralement, les enfants en raffolent !

Crème

La crème est un velouté dans lequel les ingrédients sont réduits en purée puis liés par un roux à base de farine et du lait ou du bouillon. Elle peut être enrichie de crème fraîche et parfois de jaune d'œuf.





Astuce. Pour éviter d'avoir toujours l'impression de manger des soupes, variez la consistance et jonglez sur la texture de vos mixtures !

Soupe ou purée ?

Comment les préférez-vous ? Bien épaisses, version purée, ou délicatement fluides, version bouillon ? Dosez la consistance de vos soupes au moment de les mixer : mettez les légumes dans le blender avec quelques cuillerées à soupe de jus de cuisson, actionnez, puis ajoutez du bouillon au fur et à mesure pour obtenir une soupe plus ou moins veloutée et légère.

Chapitre 3

Les mille et un bienfaits nutritionnels de la soupe

Envie d'allier plaisir et alimentation saine dans votre quotidien ? Besoin de miser sur une cuisine davantage axée santé-forme ? La soupe est faite pour vous ! C'est le plat tout indiqué pour varier les saveurs ET les apports nutritionnels des légumes à l'infini. En intégrant la soupe dans votre cuisine, vous choisissez de manger équilibré et de vous faire du bien. La preuve en quatre exemples choc.

ELLE EST LIGHT !

La soupe est l'alliée de votre ligne. Dépourvue de matières grasses, composée d'eau et de légumes, c'est le plat light par excellence. Mais mettons-nous d'accord : certes, un bol de soupe n'apporte, en moyenne, qu'entre 100 et 150 calories, à l'unique condition de ne pas la noyer de crème fraîche et que croûtons, morceaux de fromages et lardons ne baignent pas dans le grand bain ! En résumé, si vous souhaitez vous régaler de soupes tout en gardant un œil ouvert sur votre balance, il va falloir ruser ! (*Un jeu d'enfant si vous suivez nos « Astuces pour une soupe légère ET gourmande », voir encadré ci-dessous.*)

Astuces pour une soupe légère ET gourmande

- › Dégraissez vos bouillons avant de les consommer.
- › Ne mixez pas les légumes : plus les fibres sont nombreuses, plus la soupe est coupe-faim. Votre digestion sera plus lente et vous aurez plus longtemps un sentiment de satiété. Vous

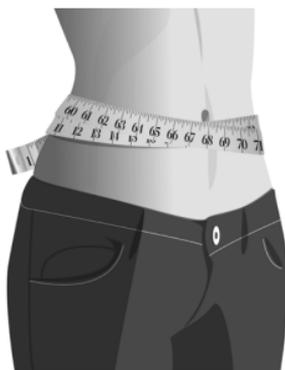


aurez alors la sensation de manger plutôt que de boire une soupe.

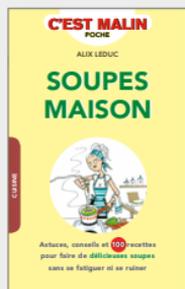
- Remplacez les pommes de terre par des courgettes pour lier (moins caloriques !).
- Préférez le lait à la crème fraîche.
- Remplacez le sel par des épices, ajoutez des graines (si vous aimez !).

ULTRA-RICHE EN FIBRES, C'EST UN EXCELLENT COUPE-FAIM NATUREL

Un bol de soupe contient jusqu'à 25 % des apports journaliers recommandés en fibres. Cet apport bienvenu favorise le transit intestinal. La seconde bonne nouvelle, c'est qu'en gonflant dans l'estomac, les fibres offrent un effet de satiété.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Soupes maisons, c'est malin

Alix Leduc



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S