

POUR RESTER EN BONNE SANTE : CUISINONS !

« Pour lutter contre l'obésité, cuisinons ! ». Tel était le titre d'un récent éditorial d'une revue de nutrition destinée aux professions médicales. Ceci peut paraître surprenant, la bonne cuisine évoquant généralement rondeurs généreuses et bourrelets gras en excès. Et pour le commun des mortels, perdre du poids est synonyme de restrictions et privations.

Pour maigrir, croit-on, il faut « faire le régime ». Et le « régime », c'est pour beaucoup : légumes vapeur, viande maigre grillée et poisson maigre bouilli, le tout peu ou pas assaisonné !

De quoi lasser rapidement les papilles....

Et pourtant, les nutritionnistes sont de plus en plus nombreux à penser que l'abandon de la cuisine familiale est en grande partie responsable de l'augmentation de fréquence de l'obésité actuellement constatée dans la plupart des pays.

Car les plus récents travaux destinés à rechercher les causes de cette obésité, tout comme d'ailleurs de ces maladies qu'on appelle « de civilisation », mettent en lumière le rôle des changements des rythmes et des modes de vie. Sont en cause : l'insuffisance d'activité physique, le grignotage à tout heure, l'abandon du repas traditionnel, la consommation excessive d'aliments tout prêts trop transformés, faciles à acheter, à consommer, à stocker, à cuire, ... Mais aliments bien trop caloriques (car plein de sucres et de graisses, de surcroît souvent de qualité médiocre) et ayant perdu nombre de leurs vertus protectrices initiales (fibres altérées, perte et dénaturation fréquentes de vitamines et d'autres nutriments).

Soupe aux lentilles (époque Renaissance)

Minestra di lente

Recette indiquée par Giovanni Del Turco musicien à la Cour des Ducs de Florence.

250g de lentilles, 2 beaux oignons et 4 gousses d'ail

Une grosse poignée de feuilles de blettes (4 grandes feuilles)

Une dizaine de châtaignes, Un gros bouquet de persil

4 à 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, thym,

clous de girofle, laurier (éventuellement noix muscade)

Tranches de pain de campagne rassis.

Nettoyer les lentilles, les mettre dans une grande quantité d'eau froide, Porter à ébullition et maintenir celle-ci pendant quelques minutes. Egoutter les lentilles. Hacher menu le persil, les feuilles de blettes et les oignons. Les saupoudrer de sel fin. Faire revenir dans l'huile d'olive à feu doux, 5 minutes, oignons persil et blettes (ne pas faire roussir). Ajouter les lentilles égouttées et les châtaignes, faire revenir le tout quelques secondes et ajouter 4 litres d'eau, saler peu, ajouter les épices et l'ail. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux environ 60 minutes. Vérifier l'assaisonnement et passer à la moulinette.

Servir sur des tranches de pain rassis.



Une superbe soupe qui montre que ces « aliments des pauvres », comme on qualifie souvent les lentilles et les châtaignes, pouvaient être appréciés « à la Cour des Grands » ! C'est un vrai repas complet : le plein de « carburant » avec les « sucres lents » des lentilles, des châtaignes, du pain ; le matériau bâtisseur de base avec les protéines des lentilles ; une grande variété de fibres, en particulier avec les lentilles et les blettes ; et une infinie diversité d'éléments protecteurs apportés par chacun des constituants. Et si, en plus, la musique nous accompagne...

Les soupes sont un moyen simple et peu cher pour perpétuer la cuisine familiale ou pour s'y remettre ! Chacun peut participer à leur préparation et il n'est pas nécessaire d'être un cuisinier émérite ou expérimenté pour en réussir d'excellentes.

Achetons les légumes les plus frais possibles et cuisinons les sans tarder. Si nous devons les stocker entre temps, protégeons les de la lumière et surtout de la chaleur, pour préserver au mieux leurs éléments protecteurs. Ne les épluchons pas et ne les découpons pas à l'avance, pour éviter qu'ils s'oxydent (au besoin, arrosons-les de quelques gouttes de citron).

Et n'hésitons pas à utiliser généreusement herbes, aromates, épices, condiments, pour encore plus de saveurs, mais aussi pour leurs nombreux effets santé (anti-oxydants, antiseptiques, digestifs, etc..).

Il faut savoir aussi que quand on cuit les légumes dans l'eau, beaucoup de vitamines et autres micro-nutriments passent dans cette eau de cuisson. Dans les soupes, ils ne seront pas perdus comme dans d'autres plats, puisque toute cette eau sera par définition consommée. Avec peu de calories et un maximum de fibres et de micro-nutriments protecteurs, les légumes des soupes sont donc sans doute un des meilleurs atouts dans la lutte contre l'obésité et les « maladies de civilisation ».

Et si ces soupes sont aussi délicieuses que celles préparées par les Saint-Chamasséens pour cette troisième édition de leur Fête, comptons sur elles pour lutter contre la morosité et pour perpétuer ou restaurer la convivialité, en famille et au-delà !

Dr Danielle COSTE, Mars 2006

Velouté de courgettes au banon

1 kg de courgettes fines, 3 oignons, 10 cl de crème fleurette, 1 petit bouquet de basilic, 1 banon pas trop affiné, 1 litre de bouillon de volaille, 2 gousses d'ail, Sel, poivre, huile d'olive. Ciseler les oignons puis les cuire à coloration. Couper finement les courgettes sans les éplucher, puis les cuire pendant 3 minutes maximum à l'étouffée. Faire bouillir le bouillon de volaille, y plonger les courgettes, les oignons, le banon écrasé avec la crème fraîche, l'ail et le basilic. Ajouter sel et poivre. Attendre la reprise de l'ébullition et arrêter aussitôt la cuisson. Mixer pour obtenir un velouté ; laisser refroidir à température ambiante puis mettre au réfrigérateur. Servir en Assiettes, décorer de quelques feuilles de basilic, et quelques gouttes de crème fraîche. On néglige trop les potages, ne serait-ce que pour leur rapport hydrique. De plus celui-ci est très fin de goût. Personnellement, j'apprécie beaucoup la version estivale, à laquelle j'ajoute quelques feuilles de menthe fraîche. Selon la saison, ce velouté peut se consommer chaud avec quelques croûtons de pain grillés, frottés à l'ail, tiède ou glacé l'été, mais dans ce dernier cas il sera nécessaire d'ajouter un verre d'eau.



Une entrée succulente, évidemment très hydrique, qui peut être plus calorique qu'il n'y paraît si on force un peu trop sur les produits laitiers (crème, banon), sur le bouillon de volailles et sur l'huile. . . Mais ne boudons pas notre plaisir, il suffira de pédaler un peu plus ! Une bonne provision de fibres et de minéraux grâce aux courgettes. Et des nutriments protecteurs grâce à l'ail et à l'oignon, à l'huile d'olive, au basilic et à la menthe. Un plat gastronomique d'exception, pour le cœur de l'été (glacé) ou son début (tiède ou chaud).

LES SOUPES

Un festival d'idées, une fête pour l'imagination

Salée ou sucrée,
Chaude ou froide,
Plat unique, entrée ou dessert,
Plat de pauvre ou mets de riches,
Repas ordinaire ou festin des grands jours,
On peut tout faire avec la soupe...
Car ce n'est pas la soupe que nous célébrons ici, mais bien
les soupes, et leur variété est infinie !

La soupe, un vrai délice de gourmets.
« La soupe, c'est plein de vitamines », « La soupe, ça fait grandir », « La soupe, c'est bon pour la santé »,...
Et si la soupe, c'était bon tout court ???
Car la soupe, plat qu'on dit souvent banal, vieillot, facile, réservé aux cuisinier(e)s pressés(es), paresseux ou sans imagination, peut être un vrai régal pour les papilles et sa préparation peut-être tout un art !
Nous ne parlerons pas des soupes toutes prêtes (en sachet, en boîte ou en bouteille) qui peuvent certes être utiles en dépannage. Nous célébrerons les « vraies » soupes maison. Tout peut faire une soupe, et avant de la déguster, le plaisir commence avec la cuisine et le choix des ingrédients.
De l'eau, bien sûr, et un foyer. Les premières soupes sont nées après que nos ancêtres, ayant jeté dans l'eau chaude les herbes de leur cueillette, les produits de leur chasse ou de leur pêche,

Velouté potiron châtaigne

1 kg de potiron (soit environ 800g épluchés), 200g de pommes de terre, 1 boîte de châtaignes prêtes à l'emploi (env 400g), 4 fromages type « vache qui rit », 1 litre d'eau, 1 cube de bouillon de volaille, beurre, ail, persil, ciboulette, sel, poivre.

Eplucher les pommes de terre et les couper en morceaux.

Enlever la partie filandreuse du potiron, l'éplucher et le couper en morceaux. Mettre les pommes de terre et le potiron à cuire dans un litre d'eau froide avec le cube de bouillon de volaille. Piquer les légumes pour vérifier qu'ils sont cuits. Mettre les légumes dans un mixer avec un peu de jus de cuisson et les 4 fromages. Mixer énergiquement pour velouter le potage, en ajoutant du jus jusqu'à obtenir la consistance désirée (un velouté ne doit pas être trop liquide). Réserver le velouté au chaud. Faire revenir les châtaignes légèrement brisées dans un peu de beurre. Quand les châtaignes sont prêtes les mettre dans le velouté. Au moment de servir mettre de l'ail, persil, ciboulette, sel, poivre.



Une très bonne soupe, très appréciée par les enfants, qui nous réchauffera l'hiver ! Le potiron, légume très calorique, est un des légumes les plus riches en bêta-carotène, anti-oxydant recommandé à tous et en particulier aux fumeurs... ; il est aussi très riche en fibres, minéraux, vitamines et oligo-éléments divers. La châtaigne, elle, très calorique grâce à de nombreux sucres mais aussi à quelques lipides, elle fournit donc du « carburant » ; c'est aussi une bonne réserve de minéraux, en particulier potassium, magnésium, calcium, et de vitamines, en particulier vitamine C. Le fromage apporte aussi les calories de ses graisses, ainsi que du calcium. Ne pas craindre de mettre une bonne quantité d'ail, le persil et la ciboulette, pour un bon complément de vitamines et d'autres éléments protecteurs.

Et plus tard, étant devenus agriculteurs, les légumes de leurs champs.

Car la base de la soupe est bien l'eau et les légumes. Mais la soupe accueille aussi les viandes et les poissons, les volailles, les œufs, le pain et le fromage, le lait et la crème, l'huile et le beurre, les herbes et les épices, et même le vin, la bière ou le cidre... Et si cette palette infinie d'ingrédients rencontre des cuisiniers ou des cuisinières à l'imagination sans bornes, voilà pour les gastronomes un avenir illimité de plaisirs culinaires...

Il s'agit d'abord que la préparation, qui pour certains est une vraie corvée, se transforme pour tous en un vrai plaisir, partagé si possible. « La soupe, c'est long à préparer », entend-on souvent. Certains ont pourtant largement du temps, et ce peut être pour les autres, un moyen de se poser, de ralentir le rythme et de « décompresser ». Et ce peut être aussi, avant le repas lui-même, un vrai moment de convivialité si chacun, partageant épluchage, découpage, assaisonnement, cuisson ou mijotage, raconte sa journée de travail, d'école ou de loisirs.

Au choix illimité des ingrédients s'ajoutera le vaste choix de leur préparation. Ainsi, selon qu'ils sont plus ou moins finement mixés ou passés au moulin, ou au contraire qu'on les serve en morceaux dans le bouillon, il ne s'agira plus du même plat. Et selon que l'on ajoute huile, beurre, crème, épices, aromates, pain, pâtes, riz, viande, volaille, etc, les textures et les couleurs, les parfums et les goûts pourront varier à l'infini. Toutes les combinaisons sont possibles et elles en seront chaque fois différentes. C'est ainsi que la plus simple et la plus banale, la soupe poireaux-pommes de terre, peut se décliner en autant de versions qu'il y a de jours dans la semaine, le mois et peut être l'hiver !

Coulis aux lentilles

2 litres ½ d'eau

500g de lentilles

50g oignons

250g carottes

Faire cuire les lentilles pendant 3h avec les légumes.

Remuer fréquemment, saler, poivrer. Passer au mixer.

Ajouter du bouillon si le coulis est trop épais.

S'il est un peu trop liquide y mettre un peu de tapioca et laisser cuire 10mn.



Très « nourrissant » : les protéines (bâtitteur) et les « sucres lents » (carburant) des lentilles (et du tapioca s'il y en a). Très protecteur : les fibres, les minéraux, les vitamines et autres micronutriments des lentilles, des carottes, des oignons. Très facile : une bonne occasion de se lancer dans la cuisine pour les jeunes cuisiniers en herbe. Très vite fait : pas d'excuse pour les paresseux, les pressés et les « très occupés » (on peut faire autre chose pendant la cuisson !).

Très pédagogique : avec un peu de pain et des fruits en dessert, c'est un repas complet et rapide. Et surtout : très bon !!! (surtout avec du poivre blanc...).

La soupe, l'aliment-santé par excellence.

Quand la soupe était la base de l'alimentation, les maladies qu'on appelle « de civilisation » ne prospéraient pas comme de nos jours. On connaissait hélas les famines et les épidémies, mais ces maladies de l'abondance (maladies du cœur et des vaisseaux, diabète, cancers, obésité,...) étaient rares.

Car la soupe nourrit sans excès et rassasie sans alourdir, grâce à ses légumes qui remplissent marmites et estomacs avec peu de calories, mais une infinie variété de fibres, vitamines, minéraux, anti-oxydants et autres micronutriments protecteurs, qui préservent à long terme notre capital-santé. Et si chaque légume a ses composants spécifiques, tous ont en commun leur grande richesse en eau et en fibres, mais aussi en potassium, minéral méconnu et pourtant si utile pour la solidité de notre squelette ou la prévention de l'hypertension artérielle. La soupe calme la faim mais aussi la soif. Car cette eau, dont notre corps ne pourrait se passer, elle nous l'apporte dans les légumes comme dans le liquide où ils cuisent ! Quelques tranches de pain, rassis ou grillé, quelques poignées de pâtes ou de riz, évidemment les pommes de terre, et voilà l'amidon, super-carburant de nos muscles, de nos viscères et de notre cerveau. Un peu de lard, un reste de viande haché ou de bouillon de volaille, et le goût de l'ensemble en sera sublimé. De plus gros morceaux de viande, un œuf battu, un peu de fromage, de crème ou de lait et voici des protéines supplémentaires pour la solidité de tous nos organes. Des herbes, des aromates, des épices, un peu d'huile d'olive, et voilà que les goûts varient à l'infini et que s'ajoutent des atouts supplémentaires pour préserver notre santé et « Vivre bien pendant longtemps ».

Soupe de moules

Comptez ½ kilo de moules par personne.

Faites-les ouvrir dans une cocotte pour leur faire rendre leur jus, après les avoir nettoyées de leurs barbes.

Dans une autre casserole faites roussir de l'oignon, de l'ail.

Rajoutez de la tomate, un morceau de fenouil, une feuille de laurier, poivrez, mais surtout, ne salez pas.

Passez le jus qu'elles ont rendues au travers d'un torchon.

Mélangez-le avec l'oignon, la tomate etc. . .

Sortez les moules des coquilles. Les coquilles, vous pouvez les jeter. Vous avez donc un bouillon dans lequel vous venez de plonger les moules. . . Rajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Portez à ébullition. Servir avec des croûtons aillés.



Un plat délicieux, très riche en iode et en divers minéraux apportés par les moules. Les croûtons peuvent suffire à « caler » l'appétit. Les autres ingrédients fournissent fibres et autres nutriments protecteurs. Dommage que les moules aient une fâcheuse tendance à concentrer les polluants : donc attention à la provenance. . .

La soupe, un plat pour tout le monde et toute circonstance.

-Pour les petits appétits : finement passés ou mixés, les légumes sous forme liquide « passeront » plus facilement pour ceux qui n'ont jamais faim.

Pour les gros appétits : ceux qui ont toujours faim seront plus vite rassasiés, avec la même quantité de légumes laissés sous forme de morceaux dans leur bouillon.

Pour ceux qui ne craignent pas de dépenser : certaines soupes, comme la bouillabaisse et bien d'autres, sont un véritable luxe.

Pour ceux qui n'ont pas le temps ou qui n'aiment pas cuisiner : il suffit de jeter les ingrédients dans l'eau et de les faire cuire (pas très longtemps !).

Pour les grands chefs et les passionnés des fourneaux : une bonne occasion d'exprimer leurs talents de la recette la plus facile à la plus sophistiquée.

Pour tous les jours : le plat le plus simple et le plus rapide, et il y en a pour chaque saison !

Pour les jours de fête : certaines sont de vrais délices de gourmets.

Pour ceux qui n'aiment pas les légumes : les soupes ont des tas d'astuces pour les faire passer.

Pour ceux qui n'aiment pas... la soupe ! : On peut inventer plein de trucs pour les faire changer d'avis, comme par exemple cette Fête des Soupes, renouvelée chaque année, grâce à laquelle les Saint-Chamasséens, petits et grands, jeunes et vieux, pauvres et riches, deviendront tous bientôt de véritables amoureux de la soupe

Dr Danielle COSTE, Février 2005

Velouté de courgettes à la crème

5 ou 6 courgettes, 2 ou 3 gousses d'ail

Persil, set et poivre, Crème entière épaisse

Laver les courgettes, couper les extrémités, les émincer sans les éplucher. Faire cuire à la vapeur. Mixer en ajoutant ail et persil. Assaisonner, servir chaud avec une cuillerée de crème.

D'autres variantes peuvent être réalisées avec cette base.

- Lait concentré à la place de la crème
- Basilic ou ciboulette à la place du persil
- Faire rissoler un oignon et le joindre aux courgettes
- Epaissir avec une pomme de terre
- Relever avec tabasco ou curry.... Etc etc.....



Un exemple parfait de la variété de saveurs que l'on peut obtenir avec une même base de légumes. Les courgettes sont très peu caloriques, constituées essentiellement d'eau, avec des fibres peu irritantes et beaucoup de minéraux (potassium, calcium, magnésium, ...), mais la teneur en calories peut être accrue par la crème ou les pommes de terre. Faisons l'éloge du persil : pratiquement acalorique, ce subtil rehausseur de goût est un puissant concentré de fibres, de vitamines (en particulier vitamines C et B9), de minéraux (surtout de calcium et de fer), et il contient même des oméga 3 ... ; il faut penser à l'utiliser aussi souvent que possible ! Quant à l'ail, les travaux scientifiques les plus contemporains commencent à éclairer les vertus que lui accordaient le savoir populaire : outre, ses effets diurétiques connus, l'ail possède des propriétés anti-coagulantes, anti-oxydantes, anti-cancérogènes, anti-allergiques et anti-microbiennes.

Soupe Corse

150g de haricots rouges frais
150g de haricots blancs frais
2 pommes de terre
2 oignons, 2 tomates
1 cœur de chou frisé
2 gousses d'ail
2 courgettes 150g de jambon fumé
150g de pâtes
Huile d'olive, basilic, sel, poivre

Emincez le chou et l'oignon, coupez les pommes de terre et les courgettes en rondelles, les tomates en quartiers. Dans une marmite remplie de 2 litres d'eau, plongez les haricots, 100g de jambon, les oignons, l'ail.

Salez. Amenez à ébullition et baissez le feu, cuire 1h.

Rajouter un filet d'huile, du basilic haché au dernier moment avec le reste de jambon coupé en dés que vous aurez fait revenir sans gras.



Plat complet, sans excès de graisses animales, riche en protéines végétales grâce aux haricots, riche en « sucres lents » grâce au haricots, pommes de terre, pâtes, riche en fibres et autres éléments protecteurs grâce aux légumes, ail, oignon, huile d'olive, basilic.

Soupe de légumes

1 oignon, 1 poireau, 1c d'huile d'olives
1 branche de céleri, 2 navets, 4 pommes de terre
4 carottes, 2 tomates 1 gousse d'ail
1 poignée d'épinards ou de salade

Pelez tous les légumes, les couper en morceaux, y compris les tomates dont vous enlèverez la peau sans difficulté après les avoir plongées une minute dans l'eau bouillante. Faites chauffer 1l ¼ d'eau salée.

Quand l'eau bout, jetez-y les légumes laissez cuire pendant 40 minutes.

Passez le potage à la moulinette.

Ajouter à votre convenance beurre ou huile d'olives.



« La Soupe » par excellence ! Elle apporte en quantité de l'eau, des fibres, des minéraux, des vitamines et divers autres micro-nutriments protecteurs, ainsi que des calories et du « carburant » avec l'amidon des pommes de terre. Un des meilleurs mets pour se rassasier en se protégeant, et pour « Vivre bien et en bonne santé pendant longtemps ». Elle peut être consommée telle quelle, mais aussi servir de base pour être agrémentée de divers aliments (pain, pâtes, morceaux de viande ou charcuterie, ...), et d'herbes, aromates ou épices, pour plus de consistance et pour varier les saveurs à l'infini. Quant à la convenance, choisir, pour de multiples raisons, l'huile d'olive plutôt que le beurre !

Potage aux laitues

2 belle laitues, 50g de beurre, 3 grosses pommes de terre
1 branche de sarriette, 3 cuillerées de crème fraîche, sel, poivre
Laver, égoutter les laitues et les couper en lanières ;
éplucher, laver les pommes de terre et les couper en 4 ;
éponger et laver la sarriette. Dans une grande casserole
faire fondre 30g de beurre, y ajouter les laitues ; couvrir et
laisser étuver 10 à 15 mn à feu doux. Pendant ce temps
faire bouillir 2 litres d'eau salée ; quand les laitues sont
bien fondues, verser l'eau chaude et amener de nouveau à
ébullition, ajouter alors pommes de terre et sarriette,
continuer la cuisson à feu moyen. Lorsque le potage est
cuit le passer au moulin à légumes ou au mixer, le
remettre dans la casserole avec la crème fraîche, poivrer.
Avant de servir ajouter le reste de beurre et servir
immédiatement.



Il arrive parfois que l'on se trouve devant de grandes quantités de laitue (ou d'autres salades) et qu'il soit difficile de toutes les manger... en salade. Dans ce cas, la soupe est un bon moyen d'éviter le gaspillage. Profitons en pour citer les principaux constituants de la laitue. Comme tous les légumes verts à feuilles, elle est riche en vitamine B9 (qu'on appelle aussi acide folique), vitamine qui diminue le risque de maladies cardio-vasculaires et est aussi recommandée aux jeunes femmes et aux femmes enceintes car elle évite le risque de certaines malformations du système nerveux. Les légumes verts à feuilles contiennent aussi une certaine quantité des fameux oméga 3 et beaucoup de bêta-carotène, anti-oxydant dont la couleur jaune-orange est masquée par le vert de la chlorophylle. Comme tous les légumes, la laitue contient aussi de bonnes quantités de potassium et évidemment des fibres.

Velouté de potiron

1 petit potiron de 1,5kg environ
1 pomme, 1 poire, ½ orange
coriandre, ½ litre de lait, 10 cl de crème liquide
noix de muscade, ¼ de cuil. à café de gingembre, sel, poivre
Creuser le potiron en soupière. Pour cela, découper un
chapeau, retirer les graines et les fibres et prélever
délicatement la chair à l'aide d'une cuillère. Couper la
chair en dés, peler et épépiner la pomme et la poire.
Couper en morceaux. Placer les 3 fruits et légumes dans
une casserole, ajouter 10 cl d'eau, saler et poivrer. Cuire à
couvert une vingtaine de minutes à feu doux. Pendant ce
temps, prélever le zeste d'orange. Verser le lait dans une
casserole. Ajouter les zestes d'orange, la noix de muscade
et le gingembre râpé. Porter à ébullition, retirer du feu et
laisser infuser 10 minutes. Filtrer le lait, mixer le potiron
et les fruits. Ajouter le lait infusé et la crème. Chauffer à
nouveau et rectifier l'assaisonnement.



Ce velouté sophistiqué apporte bien plus que du potiron et permet de marier la douceur des fruits à la robustesse de la courge. A tous les éléments nutritifs du potiron, des fruits et du coriandre s'ajoutent les vertus du zeste d'orange et des épices, qu'on utilise avant tout pour rehausser les saveurs, mais dont on oublie souvent qu'ils aident la digestion et qu'ils ont diverses propriétés détoxifiantes, antiseptiques ou antibiotiques...

Harira

300g bœuf daube (sans os)
500g pois chiches, 50g farine, 1 kg tomates fraîches
125g purée de tomate (en boîte), 1 gros oignon,
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 3 bouquets de persil,
2 bouquets de coriandre, ½ pied de céleri, 2 cuillères à soupe de vermicelle
Poivre noir moulu, sel, safran poudre (vrai) épices (marocain)
Tremper les pois chiches 24h dans l'eau froide, ensuite enlever la peau des pois chiches. Couper la viande en morceaux de 4 à 5 cm. Hacher le coriandre, le persil, l'oignon, et le céleri. Mettre le tout dans la cocotte minute avec 1.50l d'eau froide. Ajouter le sel, poivre noir, épices, huile, safran. Fermer la cocotte minute, laisser cuire 20 minutes à feu fort. Ouvrez la cocotte, baisser le feu. Peler les tomates fraîches, les mixer. Ajouter la purée de tomates, mélanger les tomates avec la purée. Fouettez la farine dans un saladier avec l'eau froide. Rajouter la farine dans la cocotte. Après 10 minutes rajouter le vermicelle. Mélangez de temps en temps avec une cuillère en bois. Laissez cuire encore 10 minutes.



Un plat délicieux, complet et équilibré, sans excès de graisses animales, riche en fibres et en anti-oxydants. Pour l'huile, choisir de préférence de l'huile d'olive.

Soupe Alex

500g de poireaux, 500g de carottes, 500g d'échalotes
500g de viande de bœuf, 2 tomates, 4 poivrons verts
3 gousses d'ail écrasé, 1 bouquet coriandre, 2 petits piments frais, cumin, poivre en grains gris, sel

Prendre une grosse casserole, rincer la viande, émincer l'échalote, rajouter la viande, les échalotes, carottes émincées, poireaux. En même temps faire bouillir 5l d'eau à part. Couper le vert des poireaux en lamelles que l'on rajoute dans la casserole. Couper les piments en deux. Hacher la coriandre et le persil. Peler les tomates, couper les en dès rajouter l'eau bouillante. ½ heure à gros feu, puis à petit feu.

Tourner de temps en temps. A mi-cuisson, mettre le cumin, le poivre et le sel. Laisser cuire 1 heure couvert.



Une grande quantité de légumes de la famille des alliées (poireaux, échalote, ail), riches en soufre et antioxydants. Grandes quantités de vitamines C, grâce aux tomates poivrons et piments, et d'autres antioxydants. Donc une bonne barrière contre de nombreuses maladies, en particulier cancers et maladies cardio-vasculaires. Avec du pain, c'est un repas complet.

Koucitiap thaïlandaise de lek

1 poulet entier (1kg 200), 1 kg de porc rôti, 2 bouquets de coriandre
24 œufs, 2 bottes de petits oignons frais, 1 tête d'ail, 1 gros oignon
3 c. à s. de sucre, ½ c à s de sel, 3 cubes de bouillon de poulet aux légumes, 3 c à s de poudre thaïlandaise
3 c à s de sauce au soja, pâtes pour soupe chinoise

Faire cuire les œufs durs. Faire chauffer l'eau dans une marmite, mettre le sel, le sucre, la poudre thaïlandaise, les cubes, la sauce au soja. Emincer l'oignon et l'ail le rajouter dans la marmite. Mettre le poulet entier, et les œufs durs. Fermer la marmite, faire cuire à feu doux 1 heure. Sortir le poulet et le couper en dés. Sortir les œufs et les couper en quatre. Passer le bouillon, jeter l'ail et l'oignon. Faire bouillir de l'eau pour les pâtes, les faire cuire 5 minutes, les sortir de l'eau. Mettre les pâtes dans le bouillon. Couper les petits oignons en tout petit avec le bouillon. Couper les petits oignons en tout petit avec la coriandre. Présenter les quatre plats séparément. Pâtes avec bouillon, viande de poulet, viande de porc, coriandre et petits oignons.



Un plat très riche, avec de grandes quantités de protéines animales. L'ail, l'oignon, le soja et le coriandre apportent des éléments protecteurs. A réserver aux grandes occasions, avec si possible une salade verte et des fruits frais en dessert.

Velouté de panais

500g de panais, 500g de pommes de terre, 2 gousses d'ail, persil
2 poireaux sauvages ou 2 échalotes ou 1 poireau
5 portions de fromage fondu style samos, kiri...

Laver, éplucher puis couper les légumes, les plonger dans 2 litres d'eau froide salée et faire cuire 20 minutes. Ajouter le poivre, la muscade, le fromage le persil haché. Mixer... Savourer !

Si vous êtes sûr de finir vous pouvez casser un œuf très frais avant de mixer.



Le panais est un légume-racine ancien, originaire du bassin méditerranéen, qui ressemble au navet. Il a un excellent arrière-goût de noisette, et jusqu'au Moyen-âge, il était consommé comme la pomme de terre de nos jours. Assez riche en sucres divers, il est donc assez calorique ; il contient aussi beaucoup de fibres, de potassium, d'acide folique (vitamine B9) et de vitamines C. Avec les pommes de terre et le fromage, cette soupe délicieuse est donc riche en calories ; entre le panais, la pomme de terre et le persil, elle apporte par ailleurs beaucoup de potassium et de vitamines C ; enfin panais, poireau et persil assurent aussi une bonne quantité de fibres.

Cette soupe fait appel à plusieurs membres de la famille des alliés, qui comprend l'ail, l'oignon, le poireau, l'échalote, la ciboulette, ... Sauvages ou cultivés, ces légumes et condiments se caractérisent par leurs composés soufrés et sont également très riches en potassium, en fibres et en eau.

Diurétiques, antiseptiques, anti-oxydants, ils diminuent aussi les risques de maladies cardio-vasculaires et de cancers. Il faudrait consommer chaque jour au moins un représentant de cette famille.

Escuedella typique de la région de Perpignan

300g de jambon de montagne, 500g d'épaule de mouton
500g de collier de mouton, 300g de boutifare ou de boudin noir,
300g de haricots blancs secs, 6 carottes, 3 poireaux, 3 branches de céleri, 6
navets, 6 pommes de terre, 300g de gros vermicelles, sel et poivre

Faire tremper les haricots à l'eau froide pendant la nuit, les mettre dans une marmite à l'eau froide, les faire cuire pendant 1 heure et les égoutter. Pendant ce temps, faire blanchir le jambon de 5 à 8 minutes et préparer les autres légumes : peler et tronçonner les carottes, parer, laver et tronçonner les poireaux, parer et tronçonner les branches de céleri, peler et couper en morceaux les navets et les pommes de terre. Couper la viande en gros morceaux et les mettre dans une grande marmite, ajouter les haricots égouttés, saler et poivrer. Verser 4 litres d'eau et porter à ébullition, puis faire cuire doucement pendant 30 bonnes minutes. Ajouter alors les pommes de terre et le vermicelle dans la marmite, mélanger, puis poursuivre la cuisson pendant 20 minutes. Ajouter enfin le boudin noir piqué et finir la cuisson pendant 10 minutes. Goûter, rectifier si nécessaire l'assaisonnement et servir.



Succulent, mais à ne pas répéter trop souvent, car plus que riche en calories et en graisses animales... Véritable repas complet (protéines animales et végétales, « sucres lents », légumes frais) où il n'est même pas nécessaire de rajouter du pain ! A compléter quand même par un dessert de fruits frais pour faire passer tout ça...

Soupe de courgettes à la Provençale

1 bel oignon, ½ kg de courgettes, ½ kg de pommes de terre
1 cuillerée à soupe de concentré de tomate où 3 ou 4 tomates selon la saison, 1 litre ¼ à 1 litre ½ selon l'épaisseur souhaitée

Faire blondir l'oignon dans une cuillerée d'huile d'olive. Ajouter le concentré de tomate donner deux ou trois tours. Mettre les pommes de terre et les courgettes coupées en dès, bien remuer.

Ajouter 1 litre ¼ d'eau, saler, poivrer.

Cuire environ ½ heure puis mixer le tout. Servir avec une rasade d'huile d'olive.

Pour donner un peu plus de goût à la préparation on peut ajouter une petite branche de céleri avant la cuisson ou pourquoi pas un cube de bouillon de volaille



Une bonne soupe, facile à préparer et à manger ! Assez calorique et rassasiante grâce aux pommes de terre, dont on ne dit pas assez qu'elles sont une excellente source de potassium et de vitamine C ; en outre, cette vitamine C, qui « passe » dans l'eau quand les pommes de terre sont cuites sans la peau, n'est pas perdue dans les soupes ! Et surtout, soupe très protectrice grâce aux fibres, vitamines, anti-oxydants, minéraux, oligo-éléments, des courgettes et des tomates. Pour ces dernières, les concentrations en anti-oxydants, en particulier de lycopène qui a des propriétés anti-cancéreuses, sont notablement et logiquement plus importantes dans le concentré (mais les tomates fraîches ont évidemment bien d'autres qualités...).

Soupe de légumes Orientale ou Julienne orientale

300g d'épaule ou de collier d'agneau
1 verre de pois chiche, 1 oignon blanc
1 tomate pelée passée au moulin à légumes,
4 carottes, 2 navets ronds,
1 pomme de terre, 2 branches céleri, 1 petite courgette
8 branches de coriandre, 1 sachet de safran,
1 c à café de concentré de tomate, 1 citron

Faire tremper toute la nuit les pois chiches, les jeter dans L'eau et les cuire 45 minutes. Couper la viande en petits morceaux la faire revenir dans l'huile à feu doux.

Ajouter tous les légumes coupés en petits morceaux.

Ajouter l'eau jusqu'au $\frac{3}{4}$, à ébullition ajouter les pois chiches et laisser cuire le tout 1 heure à 1 heure 30 (ne pas cuire à la vapeur). Ciseler la coriandre et mélanger.

au dernier moment verser 1 verre plein de vermicelles ou langue de chat. Laisser cuire 10 minutes. Avant de servir mettre quelques gouttes de citron dans chaque assiette.



Un plat complet : des protéines (animales avec l'agneau et végétales avec les pois chiches) ; des « sucres lents » (avec les pommes de terre et les pois chiches) ; et une infinité d'éléments protecteurs grâce à la quantité et à la diversité des différents ingrédients. Un plat aussi bon pour la santé que pour le goût !

Soupe de queue de bœuf aux légumes

1.300g de queue de bœuf coupée en tronçons
2 navets, 2 carottes, 1 poireau, 1 céleri rave
1 oignon, 4 pommes de terre
suivant saison ajouter courgettes, haricots verts, petit pois)
8 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Epluchez tous les légumes, les laver et les couper en morceaux. Faire revenir la queue de bœuf dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les morceaux de poireaux, saler légèrement et faire suer, sur feu doux, sans coloration pendant 5 minutes. Ajouter et faire suer les autres légumes pendant 5 minutes. Ajouter les pommes de terre, mouiller avec le bouillon, faire cuire 15 minutes environ à faible ébullition. Vous pouvez servir tel quel c'est à dire tronçons de queue et légumes en dés. Vous pouvez aussi ôter les tronçons de queue les effiloche, mixer le tout.

Dresser en soupière juste avant de servir.



Un des morceaux les plus goûteux et les moins chers du bœuf. Avec une telle quantité et une telle variété de légumes, agrémentés d'une bonne rasade d'huile d'olive, voilà un véritable plat de santé. Avec du pain et un fruit, encore un repas complet, et de plus, délicieux et bon marché !

Velouté d'endives

8 endives, 1 poireau, 4 pommes de terre
1 oignon, 1.5 l de bouillon de volaille, 1 jaune d'œuf,
2 cuillères à soupes de crème fraîche
muscade, poivre

Lavez les endives et les poireaux. Epluchez les pommes de terre et l'oignon.

Coupez les légumes en petits morceaux.

Portez à ébullition 1.5 litre d'eau avec un cube de bouillon de volaille. Ajoutez les légumes et laissez mijoter pendant 30 minutes, puis passer. Salez si nécessaire et poivrez.

Dans une soupière, mélangez le jaune d'œuf et la crème fraîche. Versez dessus la soupe chaude, bien mélanger. Saupoudrez de muscade et servez.



Cette entrée succulente, qui nous éloigne de la Méditerranée, nous fait faire le plein de fibres grâce aux endives et aux poireaux. L'endive, légume du Nord s'il en est, est un des légumes les moins caloriques qui soient ; outre les fibres, elle apporte beaucoup d'eau, de minéraux (surtout potassium), d'oligo-éléments (en particulier sélénium), d'acide folique. Egalement peu caloriques et très riches en eau, en fibres, en potassium, les poireaux se caractérisent par leurs composés soufrés. Ce velouté apporte quand même une certaine quantité de calories avec les pommes de terre, les œufs, la crème, le bouillon ...

Soupe à la châtaigne

1 kg de marrons, 2 cubes de bouillon de volaille
1 oignon, 1 poireau, 1 branche de céleri, 20g de beurre,
20 cl de crème liquide, cerfeuil, 3 pincées de baies de roses, sel, poivre
Portez à ébullition 1 litre d'eau avec les 2 cubes de bouillon émiettés dans une casserole. Pelez l'oignon et émincez-le finement, ainsi que le poireau et le céleri. Chauffez le beurre dans une autre casserole à feu moyen. Dès qu'il mousse, ajoutez l'oignon, le poireau et le céleri, Cuisez 5 mn sans laisser colorer. Ajoutez les marrons et juste assez de bouillon pour les recouvrir. Faites cuire à petits bouillons 20 mn, jusqu'à ce que les marrons soient tendres. Mixer la soupe, incorporez la crème, goûtez, rectifiez l'assaisonnement, réchauffez à feu doux. Servez dans les assiettes et décorez de cerfeuil et de baies roses concassées. Pour une entrée de repas de fête, faites griller des petites rondelles de baguettes tartinées de foie gras et posez 2 ou 3 croûtons garnis sur la soupe servie dans les assiettes.



Une soupe très calorique, avec peu de légumes. Les marrons fournissent une grande quantité de sucres lents, avec des fibres, du potassium, des vitamines C et E, anti-oxydantes, des vitamines B qui limitent les effets du vieillissement. Avec cette soupe, on peut se passer de pain (dans les campagnes, on appelait souvent le châtaignier « arbre à pain »). Penser à la faire suivre de salade et de fruits frais et la réserver plutôt aux suites des grandes promenades hivernales...

Soupe de lentilles au cumin

4 tasses (500 à 600 g) de lentilles corail, 2 tomates,
1 oignon cumin en grains, set et poivre,
feuilles de persil plat pour décorer

Faire revenir l'oignon émincé dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Couper les tomates en petits dés et les ajouter. Ajouter les lentilles, puis recouvrir presque immédiatement d'eau. La cuisson est très rapide.

Saler, poivrer, mouder le cumin. Goûter et rectifier selon votre goût. Mixer : la soupe doit être crémeuse.

Servir très chaud dans des petits bols, et décorer avec une feuille de persil plat (ou coriandre).

Ajouter éventuellement un filet d'huile d'olive.



Des lentilles rehaussées de saveurs orientales grâce au cumin et au coriandre... Comme toutes les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, pois cassés, haricots en grains, lupins, soja, ...), les lentilles ont de multiples intérêts nutritionnels : elles sont très riches en protéines et dans un régime végétarien, elles peuvent remplacer la viande à condition de manger suffisamment de produits céréaliers (pâtes, riz, pain, ...) ; leur composition en « sucres lents », outre leur intérêt comme « carburant », les rend très intéressantes dans la prévention et la prise en charge du diabète ; enfin, elles contiennent en quantité différentes variétés d'éléments protecteurs, en particulier de nombreuses fibres. Aux multiples propriétés des lentilles s'ajoutent ici les vertus protectrices des tomates, de l'oignon, des herbes et épices. Avec du pain, éventuellement une salade et du fromage, des fruits, le repas est fait et c'est un repas complet !

Soupe Barigoulette

5 artichauts violets, 4 grosses carottes, 3 grosses pommes de terre,
3 tranches de petit salé (épaisseur d'un pouce) 1 morceau de palette de porc de salaison, 1 bon bouquet de persil, 1 tête d'ail, ¼ de litre de vin blanc
1 petit brin de thym, 1 feuille de laurier, poivre, huile d'olive.

Couper en julienne les carottes et les pommes de terre
Effeuille les artichauts jusqu'aux feuilles tendres, garder un bout de la queue de l'artichaut et l'éplucher, éliminer le pointu des feuilles. Couper en 4 les artichauts, enlever le foin, couper en lamelles pas trop fines. Mettre la palette à tremper dans de l'eau froide 1 heure ou plus pour la dessaler. Puis la couper en morceaux petits ou moyens. Couper le petit salé en morceaux pas très petits, préparer l'ail et le persil en persillade (hachés)

Préparation. Faire revenir le petit salé dans un peu d'huile d'olive à feu moyen. Quand il commence à roussir et à attacher, Rajouter les carottes et les artichauts, remuer, rajouter un peu d'huile d'olive le thym et la feuille de laurier, mettre la persillade, tourner vivement 1 minute. Laisser saisir à feu vif 1 minute. Déglacer avec le vin blanc remuer pour récupérer les sucs. Faire bouillir 1 minute. Rajouter les pommes de terre et la palette, le poivre. Recouvrir d'eau et un peu plus selon l'épaisseur de la soupe désirée. Porter à ébullition puis cuire à couvert 1 heure environ. Ne pas saler cette soupe du fait de la présence du petit salé et de la palette. Cette soupe sera meilleure préparer la veille et réchauffée le lendemain. La qualité du bouillon va dépendre aussi de la qualité du petit salé et de la palette. Vous pouvez aussi remplacer la palette par des saucisses de couenne ou de ménage (de qualité bien sûr).



Un plat complet délicieux. Certes, la viande et la charcuterie apportent beaucoup de sel et de graisses saturées, mais on n'est pas obligé de faire cette soupe tous les jours ! En outre, les fibres des artichauts et des carottes, l'ail, le persil, les aromates, l'huile d'olive sauront bien rétablir l'équilibre. Signalons d'ailleurs que l'artichaut est un aliment intéressant en cas de consommation abondante de viandes et de salaisons.

Julienne

200g de carotte, 200g de pommes de terre
2 courgettes, 2 poireaux, 1 oignon
1 navet, 1 branche de céleri
1 petite tranche de courge

Epluchez et lavez les légumes. Plonger tous les légumes coupés dans environ 2 litres d'eau froide. Ajouter 1 bouquet garni. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Retirer le bouquet garni, ajoutez un filet d'huile d'olive.

Servir avec du gruyère râpé selon votre goût.



Un très large éventail de fibres et d'autres nutriments protecteurs grâce à la variété des légumes, au bouquet garni, à l'huile d'olive. Un exemple typique de plat « protecteurs », peu calorique si on ne « force » pas sur le gruyère.

Crème de potiron et moules

750g de potiron, 1 kg de moules de bouchot
25 cl de crème fraîche, 20g de beurre
1 belle pincée de persil plat haché
poivre du moulin (pas de sel)
pour la garniture : croûtons aillés et rôtis

Epluchez, taillez le potiron en dès de 3 cm. Nettoyez les moules, faites-les ouvrir ; réservez le jus, faites fondre le beurre dans un faitout ; quand il commence à prendre couleur, ajoutez les dès de potiron et laissez-les « compoter » 7 à 8 minutes sur feu vif en les tournant et en écrasant la pulpe. Ajoutez alors le jus des moules et portez à nouveau à ébullition, incorporez la crème et laissez cuire encore 6 à 7 mn. Donnez un coup de mixer en fin de cuisson, poivrez et vérifiez l'assaisonnement ; redonnez un petit bouillon et jetez les moules décortiquées. Attention, elles ne doivent pas bouillir. Servez dans des assiettes creuses préalablement chauffées, et parsemez de persil haché, avec les croûtons aillés.



Encore une entrée succulente avec ce subtil mélange entre produit de la terre et produit de la mer. On connaît toutes les vertus du potiron. Quant aux moules, elles apportent des protéines, de l'iode et divers minéraux et oligo-éléments (elles ont aussi, hélas, tendance à concentrer les polluants, donc attention à la provenance...) Ces deux éléments de base étant fort peu caloriques, ils s'accrochent ici sans remords d'un peu de beurre et de crème. !

Soupe indienne

Pour 20 personnes

2 kg de crevettes, 2 kg d'épinards frais, 6 piments (au choix)
100g de cumin en poudre, 25g de poivre en poudre
2 c à café de safran, 6 oignons gros, 2 têtes d'ail
lait de coco, 1 morceau de gingembre, 6 tomates fraîches
huile d'olive

Coupez finement ou en lamelles les oignons, l'ail, les tomates, les épinards, etc... Faire revenir dans de l'huile d'olive avec le safran, oignon, ail, crevettes, piment, gingembre, ajouter en dernier les épinards et la tomate.. On fera cuire le tout dans de l'eau de riz. (trempé dans de l'eau froide du riz basmati, le faire cuire et récupérer l'eau dans laquelle il a cuit).



Un festival de saveurs pour ce plat exotique qui invite au passage notre huile d'olive méditerranéenne ! A la base, que des bonnes choses : crevettes (protéines de bonne qualité, sélénium qui est un anti-oxydant), épinards (toutes les qualités des légumes à grandes feuilles, avec en plus des micro-nutriments efficaces pour retarder le vieillissement oculaire), tomates (qu'on ne présente plus !). Puis, du « carburant », avec l'amidon de l'eau de riz. Et pour se régaler et se protéger à la fois, l'ail et l'oignon, les épices, l'huile d'olive...

Beaucoup de gens croient encore que « ce qui est bon au goût n'est pas très bon pour la santé » et que ce qui est bon pour la santé n'est pas très bon au goût »...

Espérons que cette Fête des Soupes et ce petit livret vous auront persuadés du contraire et que vous êtes maintenant convaincus que, si nourrir rime avec plaisir, nutrition ne rime pas forcément avec punition !!!

Mais surtout notre plus vif souhait est, qu'au-delà de cette journée, c'est tout au long de l'année que vous serez de vrais amateurs de bonnes soupes, pour votre bon plaisir et votre bonne santé.

Bon appétit !

Le Comité d'Organisation