

POUR CONTRÔLER SON POIDS, TREMpons LA SOUPE !

C'est ce que nous disent des nutritionnistes américains, du Laboratoire d'Étude des Comportements Alimentaires de la très sérieuse Université de Pennsylvanie. Dans une étude récente, ces chercheurs ont comparé deux groupes de personnes volontaires : au premier groupe, ils ont proposé un repas commençant par une soupe faite de légumes (pommes de terre, carottes, choux-fleurs, brocolis) et de bouillon de poulet ; au deuxième groupe, ils ont proposé le même repas sans soupe. Dans chacun des deux groupes, ces volontaires pouvaient, pour chaque plat composant leur repas, consommer autant de quantité qu'ils le voulaient.

Au final, les personnes du groupe des « mangeurs de soupe » avaient ingéré 20% de calories de moins que les autres, alors même qu'ils avaient consommé un plat supplémentaire !

On connaissait déjà l'effet rassasiant de la soupe, mais ce qui est particulièrement intéressant dans cette enquête est qu'une même soupe a été proposée sous toutes ses variantes possibles (légumes passés ou en morceaux, mélange de morceaux et de légumes passés, bouillon et légumes séparés, etc) et que dans tous les cas on a abouti au même résultat.

Ceci confirme donc que la soupe fait partie des stratégies efficaces pour ne pas grossir (ou pour maigrir quand cela est nécessaire ...) puisqu'elle permet de réduire ses apports caloriques sans éprouver de sensation de faim. En cela, elle fait partie des aliments dits « de faible densité énergétique », c'est-à-dire qui apportent peu de calories pour un grand volume, aliments dont les légumes et les fruits sont les représentants de base.

SOUPE DE COURGE A LA PUREE D'AMANDES

1 beau morceau de courge sucrine ou butternick
3 gousses d'ail
4 cuillères à soupe de purée d'amande complète

Coupez grossièrement la courge en dés sans la peler.
Dans une sauteuse, faites revenir l'ail, puis les morceaux de courge dans un peu d'huile d'olive.

Salez

Mouillez avec de l'eau froide sans recouvrir complètement.

Faites cuire à feu vif, casserole couverte.

Mixer directement dans la casserole ou dans le bol de votre mixer et ajoutez la purée d'amande.

Servez bien chaud.

Accompagnement : Mouillettes de baguette toastées.



J'ai aussi très envie de goûter cette association originale salée sucrée, sûrement succulente !

Avec la courge, on fera le plein de bêta-carotène, qui en outre donne un joli teint ! On ne présente plus l'ail et l'huile d'olive et leurs multiples vertus. Rappelons donc toutes les qualités du fruit de l'amandier, arbre familial qui, aux côtés des oliviers, enchante les routes de notre terroir familial : l'amande est très riche en protéines (environ 25%) et en « bonnes graisses », en particulier mono-insaturées (oméga 9) tout comme l'olive ; c'est aussi un excellent apport énergétique, grâce à son index glycémique bas ; elle est particulièrement riche en fibres et en minéraux, et tout particulièrement en calcium ; enfin, elle contient de l'arginine, garant de la souplesse et du bon fonctionnement des vaisseaux sanguins.

Il nous faut rappeler ici, et avec force, que la prévention de l'obésité ne représente pas, loin s'en faut et quoiqu'en disent certains, la seule stratégie de préservation du capital santé. Et surtout que l'on peut tout à la fois être « bien en chair » et « bien se porter », comme on dit en Provence ...

À quoi sert donc une alimentation peu calorique si elle n'apporte pas les micronutriments protecteurs et les diverses fibres indispensables pour maintenir le plus longtemps possible tous nos organes en bon état de marche ??? Il nous faut, au contraire, choisir des aliments dits « de forte densité nutritionnelle », c'est à dire qui apportent beaucoup d'éléments protecteurs (fibres et micronutriments) pour peu de calories. Et la plupart des soupes entrent évidemment dans cette catégorie.

La soupe est donc, nous le savions, l'aliment-santé par excellence : elle sert à nous rassasier et à nous protéger, nous venons de le rappeler ; elle sert aussi à nous hydrater, par l'eau des légumes et par celle où ils cuisent ...

Mais la soupe sert aussi à nous réchauffer. Réchauffer les corps, les soirs d'hiver. Réchauffer les cœurs, au moins autant, et tout particulièrement un samedi par an à Saint-Chamas, en réunissant petits et grands pour les enchanter des talents culinaires des uns et des autres.

Alors, ringarde la soupe ? Pas du tout, et bien au contraire : la soupe est bien à la pointe de la forme comme de l'art culinaire, comme les Saint-Chamasséens le démontrent chaque hiver depuis cinq ans. Et nos voisins des communes voisines se pressent chaque fois, de plus en plus nombreux, pour s'en persuader et nous le confirmer !

Dr Danielle COSTE, Février 2008

SOUPE DE MOULES

2 litres de Moules
2 tomates bien mures
1 oignon, 1 blanc de poireau, 2 gousses d'ail
1 bouquet garnis avec fenouil, 1 zeste d'orange
safran, spigol, gruyère râpé
spaghetti

Faire ouvrir les moules, retirer la barbe, tamiser le jus et le dédoubler avec l'eau.

Faire revenir tous les légumes ajouter le bouillon, mettre les spaghettis en morceaux.

Au dernier moment mettre les moules.



? Beaucoup plus que les moules dans cette casserole. Les spaghettis (« sucre lent ») apportent le carburant, les moules apportent des protéines de qualité et des minéraux (iode surtout), et les tomates, ail, oignon, poireau, aromates et épices constitueront un solide parapluie protecteur. Si on n'a pas un appétit d'ogre, ce plat complet pourra à lui seul suffire pour le repas.

LES SOUPES DE CHEZ NOUS !

Voici donc la 4^e édition de notre Fête des Soupes de Saint-Chamas ! Véritable institution, elle est devenue un rendez-vous incontournable pour les Saint-Chamasséens, mais aussi pour nombre d'habitants des communes voisines.

Les précédents éditos de notre recueil de recettes étaient consacrés à des généralités sur les vertus gustatives et les atouts santé de la soupe. Cette année nous voudrions y évoquer nos soupes, celles dont nous nous régalons chaque année depuis quatre ans, grâce à l'enthousiasme de nos cuisiniers et cuisinières, les soupes de chez nous !

Tout d'abord, les soupes de chez nous débordent largement, et c'est tant mieux, les frontières de notre Provence. Certaines sont devenues des classiques, et on attend chaque année avec impatience certaines marmites plus lointaines : venues des bords de la Méditerranée comme l'Escudella catalane, la chorba, la harrira, la soupe corse, ou de beaucoup plus loin, qui font découvrir à nombre d'entre nous des goûts exotiques comme ceux de l'Indonésie, de la Malaisie, de la Thaïlande, ou tout simplement du Nord de la France ou de l'Europe ... La paix des peuples passe, dit-on, par la cuisine ; puissions-nous y contribuer un peu !

Ensuite, remarquons que nos cuisinières et cuisiniers sont de fins gourmets qui utilisent largement les saveurs et les parfums des herbes, aromates et épices. Cela ne peut que réjouir les amateurs de bonne chère, mais aussi les promoteurs de la nutrition bien comprise que nous sommes : car les vertus thérapeutiques et préventives de ces ingrédients ne sont plus à rappeler.

Enfin pour terminer, exprimons malgré tout un regret : le peu d'usage de l'huile d'olive, absente de la plupart des recettes, qui citent largement crème, beurre, lait, fromage, arachide ... Les milliers d'oliviers qui entourent notre village doivent se sentir tout tristes ! Alors, cuisinières et cuisiniers de chez nous, un petit effort pour rester provençaux !

Dr Danielle COSTE, Février 2007

SOUPE DE LEGUMES D'HIVER

3 poireaux, 3 carottes, 3 pommes de terre
3 navets violets, 2 branches de céleris
10 branches de persil, 1 gousse d'ail
1 litre d'eau, 1 tablette de bouillon de légumes
10 cl de crème, 1c à soupe d'huile ou de beurre
sel, poivre du moulin

Lavez et pelez tous les légumes. Fendez les poireaux en 4 de façon à bien les nettoyer entre ses feuilles. Coupez tous les légumes en gros dés. Dégermez la gousse d'ail. Faites chauffer l'huile ou le beurre dans une cocotte. Versez-y tous les légumes et faites-les légèrement suer pendant 2 min.

Ajoutez l'eau et le cube de bouillon, ainsi que le persil. Menez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 30 min. Mixer ou moulinez la soupe à votre convenance, ajoutez la crème. Mélangez le goûtez, poivrez et rectifiez en sel si nécessaire.

Astuce : cette simple recette de base accueille tous les légumes possibles. N'hésitez pas à y ajouter un bouquet garni et à varier les herbes que vous y glissez !



Effectivement, la soupe d'hiver classique par excellence, celle de ma grand-mère et de ma mère ! Elle rassemble tous les légumes de base de la saison et sait nous réchauffer quand il gèle dehors. S'il n'y a pas de bouillon en tablette, pas de panique, de bons légumes « sués » dans la cocotte suffiront largement à parfumer nos assiettes, surtout s'il y a un bouquet garni ou autres herbes. Pour la santé, mieux vaut l'huile d'olive que le beurre, surtout si on rajoute de la crème. Et pour celle-ci, ne pas en mettre plus qu'il n'est nécessaire pour le velouté.

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 PARMENTIERE

4 gros poireaux, 6 pommes de terre, 2 oignons

2 l d'eau, sel poivre, huile d'olives

Nettoyez les poireaux, fendez les en 4 après avoir supprimé le vert émincez finement ainsi que les oignons et mettez les dans une marmite avec 2 cuillerées d'huile d'olives. Faites revenir sur le feu sans laisser roussir. Ajoutez les pommes de terre coupées en quatre, mouillez avec l'eau salez poivrez et laissez cuire 1h environ.

Passez à la moulinette.

Vous pouvez ajouter dans la soupière au moment de servir une bonne noix de beurre ou de l'huile d'olive, ou une grosse cuillère de crème fraîche suivant le goût.



Comme son nom l'indique, cette soupe basique de l'hiver fait honneur à la pomme de terre ! Rappelons donc encore les vertus méconnues de ce légume injustement méprisé, accusé à tort de « faire grossir » ! Tout d'abord, une de nos meilleures sources de vitamine C (qui ne sera pas perdue puisque, pour les soupes, l'eau de cuisson est consommée !). Très bonne source, également, de potassium, utile contre l'hypertension artérielle, mais aussi pour garder des os solides. Bonne richesse en fibres variées. Et excellent carburant, grâce à sa richesse en amidon. Seul défaut : peu de protéines, au contraire des autres fournisseurs d'amidon que sont les produits céréaliers et surtout les légumes secs.

SHORBA

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 micronutriments 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 micronutriments 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

400g d'agneau coupé en morceau
1 gros oignon coupé très fin
6 tomates, 1 courgette coupée fine
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de coriandre, Quelques feuilles de menthe
1 poignée de pois chiche, 1 poignée de petits pois
3 cuillères à soupe de concentré de tomate
1,5 à 2 litres d'eau
sel, poivre, cannelle, un peu de coriandre en poudre
3 cuillères à soupe de vermicelles

Faire revenir la viande dans l'huile.

Ajouter la moitié du coriandre et les légumes, sauf les tomates.

Cuire les tomates à la vapeur, sans les pépins.

Quand la viande est cuite, ajouter les tomates mixées et le concentré de tomates. Ajouter l'eau et couvrir.

Laisser bouillir 10 mn en rajoutant les vermicelles et le reste de la coriandre et des épices.

Laisser cuire jusqu'à consistance souhaitée.



Encore un plat plus que complet qui suffira largement pour un repas ! Les protéines de la viande et des pois (bâtisseurs), les « sucres lents » des vermicelles et des pois chiches (carburent), et tous les éléments protecteurs (pour vivre bien et en forme pendant longtemps !) apportés par les légumes, les herbes, aromates et épices, et l'huile d'olive. Et aussi un plat savoureux, grâce aux nombreux et délicieux parfums qui le composent. Après ce plat unique, des fruits frais s'imposent.

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,

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...

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 !

HARRIRA

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.

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 micro-nutriments 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, supercarburant 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 COURTE

2 oignons, 1 branche de céleri,
1 cuillère de coulis, 2 litres d'eau, 2 cubes de bouilles de volaille
quelques dès de petit salé, 3 pommes de terre coupés en dès
100g de pâtes (petits coudes)

Faire suer les oignons et le petit salé. Ajouter le coulis, le céleri coupé en petit morceau. Donner deux ou trois tour de cuillère.

Ajouter l'eau, et les cubes de bouillon de volaille.

Plonger les pommes de terre. Laisser cuire 10 minutes. Ajouter les pâtes et cuire encore 10 minutes. Assaisonner sel et poivre.

Servir avec du gruyère râpé. On peut remplacer les lardon par du blanc de poulet coupé en dès, ou bien du cabillaud que l'on a fait pocher dans le bouillon. Lorsque le poisson est cuit on l'effiloche et on l'ajoute juste avant de servir. La soupe sera plus légère, on peut aussi le faire avec de l'agneau alors la soupe sera plus goûteuse.



Cette soupe qui associe aliments végétaux (légumes, pâtes, condiments...) et animaux (lardon ou volaille ou poisson ou agneau) est un plat complet. Pour les gros appétits, du pain et un peu de fromage suivront. Et évidemment, des fruits pour terminer ne gâcheront rien ! Idéale pour utiliser des restes de viande ou poisson, elle permet de se régaler avec un petit budget !

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

JULIENNE

200g de carottes, 200g de pommes de terre, 2 courgettes
2 poireaux, 2 oignons, 1 navet, 1 branche de céleri
1 petite tranche de courge.

Epluchez lavez les légumes. Les plonger coupés dans 2 litres d'eau froide. Ajouter 1 bouquet garni. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Retirez le bouquet garni ajoutez un filet d'huile d'olives. Selon votre goût la servir avec du râpé.



Que des légumes, mais variés et de saison ! Présentés ainsi, ils permettront aux petits appétits de se régaler, tout en profitant des bienfaits protecteurs des fibres, vitamines, minéraux et autres micronutriments. Et pour les gros appétits, voici une excellente entrée !

Dr Danielle COSTE, Février 2005

SOUPE STRACCIATELLA

4 œufs, 40g de fromage parmesan canadien râpé
2 C. à soupe de persil frais haché finement, 1 pincée de muscade moulue, sel poivre, 1,5 l de bouillon de poulet

Battre les œufs à la fourchette juste assez pour les mélanger. Ajouter le fromage, le persil, la muscade, le sel et le poivre. Dans une casserole moyenne, porter le bouillon à ébullition. Ajouter lentement le mélange aux œufs dans le bouillon, en remuant délicatement et constamment avec le fouet. Réduire le feu à doux. Laisser mijoter, en continuant à remuer, jusqu'à ce que les œufs soient cuits, de 2 à 3 minutes.



Une soupe délicieuse, quoiqu'un peu insolite, où le monde végétal ne soit représenté que par des épices et une herbe condimentaire (muscade, poivre, persil). Mais elle constitue de fait une façon agréable et bon marché de couvrir ses besoins en protéines animales (surtout pour ceux qui n'aiment pas mâcher la viande !). Car l'œuf est l'aliment protéique de référence et contient en outre nombre de vitamines (A,D,B), des minéraux (fer, phosphore...) et même de la lutéine, anti-oxydant utile contre le vieillissement de l'œil. Attention cependant, aux graisses saturées, s'il y a beaucoup de fromage et si le poulet est très gras ... Et ne soyons pas avarés de persil qui, dans un tout petit volume, concentre en grandes quantités, vitamine C et B9 (acide folique), fibres et minéraux (calcium, magnésium, potassium) et même des oméga 3.

MINESTRA DE FEVES

1 hg de fèves fraîches écosées, et enlever la 1^{ère} peau
1 l de bouillon de viande, 2 oignons moyens, 4 figes fraîches ou 2 belles pommes, 2 feuilles de sauge, herbes aromatiques hachées (bouquet de persil, menthe, basilic, thym), 2 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, sel et poivre, épices (1 c à café de cumin, 1 c à café de coriandre moulu), huile d'olives

Mettre à cuire les fèves dans le bouillon de viande de 15 à 20 minutes. Faire revenir dans l'huile d'olive les oignons émincés. Ajouter la sauge et les figes aromatiques hachées. Mixer le tout et ajouter les épices. Saler si nécessaire. Servir chaud avec des petits croûtons.

On peut rajouter une pincée de sucre ou du miel.

On peut utiliser des fèves surgelées.



Une soupe à plusieurs usages puisqu'on peut aussi la préparer l'été avec des fèves et des figes fraîches, et qu'il en existe une version « sucrée-salée » avec figes, sucre et miel. Deux sources de protéines (végétales avec les fèves, animales avec le bouillon). Un choix de végétaux particulièrement riches en fibres (fèves, figes, pommes...) De nombreux fournisseurs de nutriments protecteurs (oignon, ail, herbes, aromates, épices, huile d'olive). Et comme toutes les légumineuses, les fèves sont des aliments « bâtisseurs » (protéines), « énergétiques » (amidon, bon index glycémique) et « protecteurs » (fibres, vitamines, minéraux, anti-oxydants...). En bref, un plat non seulement succulent mais tout à fait complet.

LA SOUPE DE MOULES

Comptez 1 /2 kilo de moules par personnes.

Faites-les ouvrir dans une cocotte pour leur faire rendre leurs 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 rendu 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 et le safran.

Portez à ébullition. Servir sur des croûtons aillés.

Countas mié kilo de muscle pèr persouno. Faire durbi dins uno glouto pèr faire rëndre soun jus après lis agué nétéja de sa barbo.

Dins uno outro casseirolo fasès roussi de ceba e d'aiet. Apoundrès uno poumo d'amour, un brigouloun de fenoun, uno fueio de lausie-sauco pebras e avisas vous bèn de pas sala. Passas lou jus qu'an rendu à través uno pato. Mesclas lou mé la cebo, la poumo d'amour...

Sourtés li muscle di couquiho.

Avès adounc un bouiouin dins lou quau de plounjà li muscle apounrés un pau d'aigo se necessité fasès faire bouli.

Servès eme de croustet aia.



Les moules apportent dans cette soupe colorée des protéines de bonne valeur nutritionnelle, de nombreux minéraux (iode en particulier) et aussi, entre autres, des anti-oxydants. Tomates, ail, oignon, en bonnes quantités, sont des légumes condiments dont les vertus protectrices sont renforcées ici par les aromates et le safran. Les croûtons permettent d'ajuster l'apport énergétique de ce mets délicieux. Notons que le laurier a des vertus antiseptiques qui peuvent se révéler intéressantes avec les fruits de mer.

SOUPE AU YAOURT

4 Pots de yaourt nature, 40 cl de jus de tomate, un demi concombre, 1 petit poivron vert ou rouge, 2 oignons blancs, 2 citrons, 1 pincée de poivre de Cayenne, une demi cuillère à café de paprika, 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée, sel.

Une recette légère qui constitue une excellente entrée. Epluchez le concombre et coupez-le en petits dés. Enlevez le pédoncule et les grains du poivron, et hachez-le menu ainsi que les oignons. Mélangez le yaourt, le jus de tomate, les dés de concombre, le poivron et les oignons hachés. Ajoutez le jus d'un citron, le poivre de Cayenne, le paprika, puis salez. Couvrez et laissez au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir bien frais, avec de la ciboulette ciselée et un quartier de citron.



Excellente aussi sur le plan nutritionnel !!!

Aussi riche en nutriments protecteurs que pauvre en calories (inutile, au contraire, d'utiliser des yaourts « allégés » ...) et qui aura bien autant de vertus « probiotiques » que nombre d'« alicaments » à la mode... Et, ce qui ne gêne rien, une préparation économe en temps comme en énergie !

CREME DE CHAMPIGNONS DE PARIS AU BEAUFORT

500g de champignons frais, 2 blancs de poireaux, 1,5 l à 2 l de lait écrémé, 100g de beaufort râpé, 100g de beurre ou équivalent d'huile, 80g de farine, 1 brique de crème (20cl), sel fin de Guérande et poivre blanc, cerfeuil pour décoration.

Dans une marmite, faire suer les blancs de poireaux finement émincés dans l'huile, tout doucement, sans faire blondir et encore moins « accrocher » ! Ajouter la farine hors du feu en une seule fois et faire un roux blanc. Mouiller avec le lait et apporter à ébullition doucement tout en remuant. Ajouter les champignons, sans les peler, mais bien lavés et émincés. Cuire lentement pendant 30 minutes environ en remuant souvent. Mixer et remettre à feu doux. Ajouter la crème et le fromage, remuer jusqu'à ce qu'il soit bien fondu. Assaisonner en tenant compte du sel apporté par le fromage. Servir chaud.

Si on utilise des cèpes ou autres champignons des bois, ne pas mettre le fromage mais des brisures de marrons au naturel ou petits lardons grillés ou dés de jambon.

Si la crème de champignons n'est pas trop épaisse, mettre des petits croûtons dans l'assiette. Le lait peut être remplacé par du bouillon de légumes, un fond de volaille ou de veau, du « lait » de soja. Le fromage est une affaire de goût !



Une soupe épaisse qui nécessite toute l'attention des cuisiniers (pas question de laisser la marmite sur le feu et d'aller faire autre chose !) et qui est de haute volée gastronomique dans certaines de ses variantes (champignons des bois, marrons, fond de volaille ou de veau...). Assez riche en calories lipidiques mais aussi en fibres. Les poireaux font partie de la famille des alliées (oignon, ail, échalote, poireau, ciboulette...) dont la consommation quotidienne est recommandée (entre autres, composés soufrés et anti-oxydants semblant jouer un rôle dans la prévention des cancers). Les champignons apportent surtout des minéraux et des fibres. Et ne laissons pas le cerfeuil sur le bord de l'assiette : aussi riche de vertus nutritionnelles que le persil, il mérite d'être apprécié au-delà de ses qualités décoratives. Prévoir plutôt un dessert de fruits pour clore ce repas festif.

SOUPE PROVENCALE

Epluchez des pommes de terre et pelez des tomates en même quantité.

Mettez dans une marmite avec la quantité d'eau froide nécessaire. Assaisonnez et, après ébullition, faites cuire à feu doux pendant 2 heures. Pendant cette cuisson, faites revenir à l'huile d'olives à feu doux 4 oignons hachés. Ne laissez pas colorer.

Passez le tout avec les pommes de terre et tomates. Complétez l'assaisonnement. Versez dans la soupière et arrosez de 3 à 4 cuillerées d'huile.

Versez dans les assiettes sur des tranches de pain grillées, frottées d'ail.



Que d'avantage pour cette soupe qui sent bon la Provence, avec son huile d'olive et ses pains aillés !!! Facile et rapide à préparer (un jeu d'enfant ... !), elle est aussi très bon marché. En hiver, mieux vaut la préparer avec des tomates en conserve, moins chères, et qui nous permettront d'être en accord avec le rythme des saisons. D'autant que les anti-oxydants des tomates sont bien préservés dans les conserves, et y sont particulièrement concentrés, ce qui n'est pas toujours le cas pour les autres légumes... Des pommes de terre pour caler l'estomac et pour faire tourner la machine ; des tomates, de l'ail, de l'oignon, de l'huile d'olive pour la protéger et la garder en bon état. Et le tout pour régaler les gourmands, petits et grands !

POTAGE AUX LAITUES

2 belles 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.

POTAGE DE LEGUMES MOELLEUX AUX HARICOTS ROUGES

250g de carottes, 250g de fenouil,
400g de chair de tomate,
500g de haricots rouges,
100g de haricots verts,
1c à soupe de paprika, sel et poivre

Eplucher les carottes, le fenouil et le céleri. Les mettre en petits dés. Dans une cocotte faire dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter les dés de légumes, les haricots verts et le paprika. Tourner quelques instant à feu doux.

Verser la chair de tomates découpées et 750 ml d'eau. Saler, poivrer et laisser cuire doucement 30 minutes environ. Prélever le tiers des légumes cuits et mixer le reste avec le bouillon et les haricots rouges (ajouter un peu d'eau si besoin...) Remettre les légumes réservés, mélanger à feu doux quelques minutes et déguster saupoudré de paprika. Bonne appétit !!!



Cette recette, qui conviendra parfaitement aux végétariens, peut représenter un repas complet grâce aux haricots rouges qui, comme toutes les légumineuses, contiennent environ un quart de leur poids sec en protéines. Bon apport énergétique, à « diffusion progressive », grâce à ces mêmes haricots rouges. Et plein de fibres et d'autres micronutriments protecteurs, grâce à l'ensemble des légumes secs et frais, mais aussi au paprika, qui composent cette soupe colorée.

SOUPE DE FRUITS ROUGES

500g de fruits rouges variés : myrtilles, cassis, cerises...
500ml d'eau ou de jus de fruits si les fruits sont en bocaux
Zeste d'un citron

1 bâton de cannelle
2 clous de girofle
miel
4 cuillères à café de crème fraîche

Retirez les tiges et les noyaux des fruits frais et rincez les à l'eau courante. Egouttez les. Dans une grande casserole, faites chauffer l'eau ou le jus de fruits avec la cannelle, et les clous de girofle et laissez frémir pendant 10 minutes environ. Ajoutez les épices et les fruits. Faites cuire les fruits pendant 3 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Mettez au frigo pendant 2 heures avant de servir. Au bout d'une heure, ajoutez le miel. Décorez avec un filet de crème fraîche.



Vivement le 2 février pour qu'on puisse la goûter ! Et c'est sans doute un bon moyen de démontrer aux petits qu'il y a des desserts délicieux, en dehors des gâteaux, des glaces ou des biscuits ...

Tous les fruits rouges ou violets, et particulièrement les baies (myrtilles, cassis, groseilles, mûres, raisins ..) sont particulièrement riches en anthocyanes, pigments anti-oxydants qui ont en outre la vertu d'être de bons traitements de la fragilité des vaisseaux sanguins. Citron, cannelle, girofle, miel, sont aussi très riches en anti-oxydants variés. Pour le jus de fruits, s'il n'est pas « fait maison », choisir du « 100% pur jus ».

SOUPE AU CHOCOLAT

Aux pommes à la cannelle

Eplucher puis couper en dès 250g de pommes. Faire fondre 30g de beurre dans une poêle, ajouter les dès de pommes, les parsemer de 20g de sucre semoule et 1 cuillère à café de cannelle en poudre, les laisser cuire et colorer sur feu doux 3 mn environ en remuant régulièrement avec une spatule en bois, ces dès de pommes doivent être légèrement croustillants. Préparer une crème chantilly : fouetter 150g de crème liquide bien froide dans un récipient placé dans un plus grand contenant des glaçons. Incorporer ensuite 10g de sucre semoule. Réserver cette crème au réfrigérateur. Chauffer ½ litre d'eau. Effriter ½ bâton de cannelle. Faire un caramel : chauffer 40g de sucre semoule dans une casserole sur feu moyen, remuer régulièrement avec une spatule en bois. Lorsque le sucre commence à fondre, ajouter les petits morceaux de cannelle, et laisser cuire jusqu'à obtenir un caramel d'une belle couleur.

Incorporer ensuite l'eau chaude dans le caramel, en prenant soin de ne pas se brûler, donner une bonne ébullition, puis retirer la casserole de la plaque de cuisson, laisser infuser 2 à 3 mn à température ambiante. Filtrer ensuite ce jus de caramel, le transvaser dans une casserole. Mettre 250g de chocolat coupés en petits morceaux et 12g de cacao en poudre dans le jus de caramel, porter à ébullition, fouetter vivement et laisser bouillir 1 mn afin d'obtenir une soupe légèrement onctueuse. L'émulsionner ensuite avec un mixer afin de la rendre plus mousseuse. Couper 2 tranches de pain d'épices en petits dès après avoir pris soin de retirer la croûte. Mélanger 1 cuillère à soupe de sucre semoule avec 1 pincée de cannelle en poudre. Dresser dans des assiettes creuses : Répartir les dès de pommes dans les assiettes, verser ensuite dessus la soupe au chocolat. Parsemer les dès de pain d'épices, puis poser 1 cuillère à soupe de crème chantilly dans chaque assiette et la parsemer d'une pincée du mélange sucre cannelle.



Un record de calories pour cette soupe sucrée ! Heureusement, les pommes limitent l'absorption des graisses et des sucres. La cannelle a également des effets anti-oxydants. Cette préparation, sûrement délicieuse et exceptionnellement riche, devrait être aussi un mets d'exception : par exemple, pour son anniversaire. A cette condition, on s'en régale sans mauvaise conscience, surtout si, par ailleurs, on a l'habitude de bouger et si on ne recule pas devant la marche ou toute autre forme de sport ou d'activité physique....

SOUPE FROIDE A LA POMME

4 pommes
1 petit concombre
2 oignons jaunes
8 brins de coriandre
2 C à S d'huile d'olive
4 gouttes de Tabasco
2 citrons verts
sel, poivre blanc

Couper un chapeau sur le dessus des pommes, creuser la chair avec une petite cuillère sans percer la peau ni le fond des pommes, retirer le cœur et les pépins, citronner l'intérieur des fruits.

Mettre dans le bol du mixer la chair des pommes, le concombre pelé, les oignons pelés et coupés en morceaux, 4 brins de coriandre, l'huile, un trait de tabasco et le jus du dernier citron. Saler, poivrer et mixer.

Répartir la soupe dans les pommes et décorer de brins de coriandre restants.

Servir frais.

Vous pouvez préparer cette soupe à l'avance à condition d'envelopper chaque pomme d'un film étirable.

Servir avec un verre de vin blanc.



Le plein de fibres et d'anti-oxydants variés avec les pommes, le concombre, les oignons, le citron. La coriandre a les mêmes vertus nutritionnelles que le persil. Et on connaît par coeur toutes les qualités de l'huile d'olive ! Une entrée froide exemplaire, à la fois hyper protectrice et hypocalorique, qu'on pourra préparer à chaque saison (ou presque !) et qui sera sans doute particulièrement bienvenue en introduction de repas abondants et festifs ...

TARATOR (Potage froid au concombre – Bulgarie)

1 concombre, 1 cuillère à café de sel, 500 g de yaourt nature bulgare
1 cuillère à café d'aneth ciselé, 2 cuillères à café d'ail haché
2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 5 cuillères à soupe de noix hachées, 2/3 d'un bol de glace pilée.

Pelez le concombre retirez les graines et coupez-le en petits morceaux, mettez-les dans un bol et saupoudrez de sel. Laissez reposer 15 mn, puis versez dans une passoire rincez rapidement sous l'eau froide et laissez égoutter. Etalez-les sur un chiffon propre et bien sécher. Mélangez dans une terrine les dés, le yaourt, les noix, l'aneth, l'ail et une cuillerée de sel. Remuez à la cuillère jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez petit à petit l'huile pour qu'elle soit entièrement incorporée. Versez si vous le désirez dans des bols ou assiettes et faites réfrigérer 1 heure au mois Jusqu'à ce que le tarator soit très froid.

Juste avant de servir mettre dans chaque bol de la glace pilée.



Particulièrement hypocalorique (96% d'eau pour le concombre et 80% pour le yaourt), ce qui est parfois intéressant !!! Le concombre, très dense en minéraux (surtout potassium), en oligo-éléments, fibres, vitamines (surtout dans la peau, donc il est dommage de l'éplucher ...) est un excellent atout santé de la Méditerranée orientale mais aussi de l'Europe Centrale et du Nord, qui agit ici en synergie avec ces joyaux du Sud que sont l'huile d'olive et l'ail. Et l'aneth, ce fenouil du nord, a autant de propriétés antiseptiques, anti-oxydantes et anti-tumorales que le nôtre ... Rappelons que la noix, fort bien pourvue en protéines, fibres, minéraux, vitamines, anti-oxydants variés, arginine, est le fruit à coque le plus riche en oméga 3 et contribue à la supériorité de l'alimentation crétoise sur les autres alimentations méditerranéennes. Enfin, quelle que soit la part de légende dans la réputation qu'a le yaourt bulgare de fabriquer des centenaires, il reste que la composition nutritionnelle du yaourt en fait le produit laitier sans doute le plus intéressant qui soit sur le plan de la santé (il s'agit bien évidemment du yaourt « nature » classique et non de l'un des multiples dérivés qui, n'ayant plus de yaourt que le nom, remplissent les rayonnages des super marchés avant de vider les porte-monnaie de leurs clients).

SOUPE DE POIS CHICHES

1 kg de pois chiche, 3 oignons, 1 branche de cèleri
2 cubes de volaille, 200g de petit salé

La veille faire tremper les pois chiches avec une cuillère de bicarbonate.

Faire revenir le petit salé avec les oignons et la branche de cèleri.

Ajouter les pois chiches, 2 litres d'eau environ, et les 2 cubes de bouillon de volaille.

Faire cuire 2h à feux doux.

Passer les $\frac{3}{4}$ des pois chiches au mixer. Le $\frac{1}{3}$ restant les garder entiers dans la soupe.



Autrefois (mais il n'y a en fait pas si longtemps, 2 ou 3 générations le plus souvent ...) le pois chiche était la culture dominante des régions les plus arides de notre Provence, en particulier des collines arides et des restanques peu pourvues en points d'eau. Cette « viande du pauvre » (qui ne possède que des avantages) avait été méprisée et abandonnée dans les années d'abondance de la fin du dernier siècle mais opère depuis quelque temps un retour en force grâce aux éloges qu'en font les nutritionnistes. Va-t-elle bientôt générer des richesses agricoles et diversifier des terroirs qui en ont bien besoin ? Rappelons que, outre sa richesse en protéines, le pois chiche est un aliment énergétique très performant grâce à son index glycémique très bas et aussi un aliment multi-protecteur : grand pourvoyeur de fibres (en particulier bifidogènes), minéraux et oligoéléments (en particulier potassium et sélénium), vitamines (en particulier B, dont de l'acide folique en abondance) et pouvoir anti-oxydant notable. Enfin, il intéresse les professionnels de la cosmétique car il aurait des capacités de prévention des rides ...

EL POTAJE

250 g de haricots blancs secs, 250 g de pois chiches secs

250 g de courge, carottes, navets et de blettes.

500 g de tomates, 3 beaux oignons, huile d'olive, fils de safran, quelques gousses d'ails, 250 g de pommes de terres, 1 poignée de riz, 1 poignée de gros vermicelles ou de gros spaghettis.

Sel, poivre,

Faire tremper la veille les pois chiches dans de l'eau sans bicarbonate. Cuire une première fois les haricots blancs dans une casserole d'eau froide. Lorsque la peau commence à se friper couper la cuisson les égoutter. Les remettre dans une grande quantité d'eau froide et lorsqu'elle bout mettre les pois chiches et du sel. Couper courge, carottes, navets, en morceaux de la grosseur d'une bille, et les blettes en lanières d'environ 1 cm. Incorporer tous les légumes aux légumineuses. Pendant ce temps couper les oignons en fines rondelles les faire fondre dans de l'huile d'olive sans qu'ils ne roussissent, ajouter les tomates en petits morceaux, l'ail écrasé, des fils de safran du sel et du poivre. Ajouter la fondue de tomates-oignons à la soupe. Après environ 1 heure de cuisson à feu doux, lorsque les légumes sont encore un peu durs, mettre dans la marmite les pommes de terres, le riz, et un peu plus tard les vermicelles ou les spaghettis. Vous pouvez rectifier l'assaisonnement en sel, poivre, safran et servir tant que c'est chaud. C'est une qui malgré la quantité d'ingrédients doit être « caldosa » c'est-à-dire juteuse d'où l'intérêt de mettre suffisamment d'eau lorsque l'ont met les haricots blancs à recuire.



C'est une aussi qui est plus que complète ! Des protéines en pagaille avec les légumineuses, qui associées au riz et aux pâtes, fournissent un plat de très bonne valeur protéique en qualité. De l'énergie très bien distribuée avec l'amidon de ces mêmes aliments qui font de cette soupe un plat à index glycémique bas, auquel contribuent aussi les fibres des légumes frais. Des lipides de choc grâce à l'huile d'olive. Et toutes les qualités protectrices des différents légumes, condiments (ail, oignon) et épices. Et évidemment toute l'eau, chargée de micronutriments, où cuiront tous ces ingrédients et qui sera bien utile pour les faire passer ! Y aura-t-il encore un peu de place pour un fruit en dessert ? En tous cas, un bon atout pour affronter une randonnée motorisée dans le mistral de l'hiver !!!

VELOUTE DE PATATES DOUCES ET CAROTTES

500g de patates douces, 500g de carottes
1 oignon, 1 bouillon cube (volaille, bœuf, légumes)
25 cl de crème fraîche, 2 tranches de petit salé taillées en dès
2 C à S d'huile d'olive, piment doux, sel, poivre

Epluchez les légumes, patates, carottes, oignon.

Coupez en gros morceaux et faire revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ensuite ajoutez le bouillon de votre choix et laissez cuire 20 mn. Mixez le tout et servir chaud.

Vous pouvez monter 25 cl de crème fraîche en chantilly additionnée de piment doux, et sel.

Déposez sur votre assiettée de soupe une cuillère de chantilly et décorer avec quelques cubes de lard juste dorés à la poêle. Saupoudrez le tout de piment doux.



On pourrait l'appeler la « soupe joli teint » !!! Car si, comme son nom l'indique, la carotte est riche en carotène, la patate douce en est tout aussi abondamment pourvue et le piment n'en manque pas, bien au contraire. Mais outre leur effet cosmétique, les végétaux riches en carotène ont des effets anti-oxydants et d'autres vertus protectrices qui les font recommander en particulier aux fumeurs impénitents (sous leur forme naturelle et surtout pas sous forme de carotène en pilules qui pourrait générer des effets contraires à ceux recherchés ...). La patate douce contient aussi beaucoup de vitamine C et des anti-oxydants phénoliques, en particulier anthocyanes ; quant à son efficacité énergétique, elle est supérieure à celle de la pomme de terre, grâce à son index glycémique bas. Le piment contient aussi beaucoup de vitamine C et des composés anti-tumoraux avérés. Le tout s'ajoutant aux effets protecteurs confirmés de l'oignon et de l'huile d'olive ...

Then Thug (Soupe tibétaine)

Telle qu'elle se pratique encore de nos jours au Ladhak

Ingrédients : 4/5 personnes

Pâte à momos :

250g de farine

½ cuillère à café de sel

125ml d'eau

1 cuillère à café d'huile

Soupe

2 cuillères à soupe d'huile

2 gousses d'ail

2 carottes

2 radis noirs

Quelques feuilles de choux, épinards, blettes

3 branches de coriandre

1 oignon

1 litre d'eau

½ cuillère à café de sel et ½ cuillère à café garam massala

Quelques gouttes de sauce soja

Préparation :

Mettre la farine, le sel et l'eau dans un récipient et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme et homogène.

Mettre la pâte au frigo.

Mettre de l'huile dans un wok ou une casserole et faire sauter l'ail, couper l'oignon en quartier et le faire sauter.

Détailler les carottes en fines lamelles ainsi que les radis, jeter ces légumes dans le wok, assaisonner et ajouter la sauce soja. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter les feuilles de légumes verts et la coriandre.

Verser l'eau sur les légumes et laisser cuire à feu doux 20 minutes.

Sortir la pâte du frigo et fabriquer des ficelles de pâte en la roulant. Monter le feu. Aplatir légèrement les ficelles et couper de petits morceaux de pâte que vous jetterez dans la soupe. Laisser cuire quelques minutes en remuant bien puis servir bien chaud.

SOMMAIRE

Les recettes sont proposées par les faiseurs de soupes
Les commentaires nutritionnels sont du Dr Danielle COSTE

| | |
|--|---------------------------------|
| Then Thug | Une cordée pour la santé |
| Stracciatella | Cyclotourisme |
| Potage aux laitues | Resto du Coeur |
| Harrira | Ricochet |
| Koucitiap thaïlandaise de leck | Ricochet |
| Schorba | Ricochet |
| Minestra de fèves | Amis du V St Chamas |
| Escudella de Perpignan | St Chamas Aventure |
| Soupe de fruits rouges | FCPE |
| Soupe au chocolat | FCPE |
| Soupe de courge a la purée d'amande | PEEP |
| Crème de champignon au beaufort | Donneurs de Sang |
| Soupe de légumes d'hiver | La Récampado |
| Soupe froide à la pomme | La Récampado |
| Soupe provençale | Ecole G. Péri |
| Soupe de moules du Baou | Lei gènt doù Baou |
| Soupe parmentière | Secours Catholique |
| Soupe courte | Entraide |
| Julienne | Entraide |
| Soupe de pois chiche | Entraide |
| Potaje | MCP Les Soupapes |
| Tarator | Danse et expression |
| Moelleux aux haricots rouges | Tennis Club |
| Soupe de moules | Si on allait danser |
| Soupe au yaourt | Comité des fêtes |
| Velouté patate douce carotte | Mr Pierre Gruter |

La manifestation est organisée par la Ville
Concept et coordination assurée par Michèle Surian