



Les Jardiniers

de Maubeuge et de la vallée de la Sambre

Les bonnes soupes d'hiver

Atelier culinaire du 24 février 2018

Bouillons, consommés, potages, crèmes, veloutés, quoi de plus réconfortant, lorsqu'il fait froid dehors, qu'une bonne soupe fumante ? Les soupes peuvent figurer à nos menus chaque jour de l'année mais l'hiver est la meilleure saison pour en profiter. Servies dans un bol ou une assiette creuse, elles nous hydratent, nous réchauffent, nous apportent quantité de vitamines et de sels minéraux. Beaucoup sont moulinées mais il est possible d'y laisser les ingrédients tels quels, comme dans les minestrone.

La soupe porte une charge symbolique forte. Ne dit-on pas « à la soupe ! » quand on veut signifier à la famille que le repas est prêt ? Enfants, on nous a dit qu'elle allait nous faire grandir. Notre région comptait avant la Révolution de nombreux monastères, les pauvres s'y pressaient pour recevoir de quoi calmer leur faim : de la soupe accompagnée de pain. C'est en partie de là qu'est venue la reconnaissance du peuple pour les Chanoinesses.

En Chine, on ne sert aucune boisson pendant le repas. Mais à la fin, là où nos palais attendraient un dessert sucré ou un fruit, arrive une soupière remplie d'un bouillon clair agrémenté de quelques lamelles de légumes. On peut au départ être surpris mais l'habitude se prend vite et n'est pas désagréable. Les restaurants chinois en France n'ont pas importé cette pratique, sans doute pour ne pas dérouter leurs clients.

Les soupes peuvent accueillir tous les légumes du jardin, si bien que leur goût varie au fur et à mesure de l'avancée des saisons. Mais il est tout-à-fait possible de faire de la soupe avec un seul légume, en compagnie de quelques oignons. Quelques ingrédients supplémentaires apporteront du goût, comme la Vache qui rit, la purée d'amandes ou la crème fraîche. Avec des légumineuses (pois cassés – lentilles – haricots – pois chiches – fèves) ou des pâtes ou des pommes de terre, les soupes s'enrichissent jusqu'à pouvoir constituer l'essentiel d'un repas, en particulier le soir. Dans certaines cultures, il est de coutume d'y ajouter un peu de viande, fraîche, salée ou fumée, ou même du poisson.

La soupe est facile à cuisiner. Quand elle se compose simplement de légumes, elle mijote tranquillement entre 20 et 30 minutes. Dans beaucoup de familles, on double la quantité nécessaire, le reste rejoint le réfrigérateur dans l'attente du repas du lendemain. Il vaut

mieux conserver ce restant dans un récipient en verre ou en plastique plutôt qu'en métal. Une bouteille est toute indiquée.

On trouve dans le commerce une grande variété de soupes, quelques-unes au rayon frais, la plupart au rayon des conserves. En briques ou en sachets, elles ont en commun de comporter trop de sel, ainsi que du sucre dont on ne voit pas bien ce qu'il vient faire là. Sans compter les additifs dont il vaut mieux se passer. Préférons nos bonnes soupes maison !

Les soupes d'ici

Avec un seul légume

Soupe de concombres

2 concombres longs ou 3 courts – 2 pommes de terre – 2 cubes de bouillon – un bouquet d'estragon – 2 cuillères à soupe de purée d'amandes

Eplucher et épépiner les concombres, les couper en dés ainsi que les pommes de terre. Faire revenir le tout dans un peu d'huile, ajouter l'estragon et le bouillon, couvrir à peine d'eau et laisser cuire 10 minutes. Oter l'estragon, ajouter la purée d'amandes et mixer.

Cette recette convient bien pour les mois d'été et de septembre. Elle peut se réaliser en hiver si on a pris soin de stocker au congélateur le surplus de concombres du jardin.

Soupe de chicons

500 g de chicons – 2 belles pommes de terre – 30 g de beurre – sel et poivre – 2 cuillères à soupe de purée d'amandes

Émincer les chicons en fines rondelles, les faire revenir doucement dans le beurre. Couper les pommes de terre en dés, les ajouter aux chicons, saler, couvrir avec 1,25 litre d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 25 minutes. Poivrer, ajouter la purée d'amandes et mixer.

Une délicieuse pointe d'amertume : faites deviner à vos convives ce qu'il y a dans la soupe.

Soupe de poireaux

500 g de poireaux – 500 g de pommes de terre – beurre – sel et poivre

Émincer finement les poireaux, les faire revenir très doucement dans le beurre. Laver les pommes de terre, les couper en dés et les ajouter aux poireaux. Couvrir d'eau, saler et poivrer, porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes. Mixer.

Plus simple, cela n'existe pas. Et c'est si bon !

Soupe aux poivrons rouges (sur place)

1 cuillère à soupe d'huile d'olive – 1 oignon – 3 poivrons rouges – 75 g de Boursin à l'ail – 1 litre d'eau – 1 cube de bouillon – sel et poivre

Faire revenir l'oignon émincé et les poivrons coupés en petits dés dans l'huile d'olive, puis mettre le Boursin, l'eau et le cube de bouillon. Laisser cuire environ 20 minutes. Poivrer et mixer. Vérifier l'assaisonnement.

Original ! A faire en été ou l'hiver avec des poivrons du jardin mis au congélateur.

Soupe de potiron de Marie-Madeleine

Des morceaux de potiron – le même poids environ de pommes de terre – un cube de bouillon – 3 pointes de Vache qui rit – persil ou cerfeuil

Eplucher le potiron et les pommes de terre et les couper en morceaux, les mettre dans la casserole, couvrir d'eau, ajouter le cube et laisser bouillir 20 minutes. Ajouter le fromage fondu, mixer et rectifier l'assaisonnement. Servir parsemé de cerfeuil ou de persil haché.
Aussi simple que la soupe de poireaux, et aussi bonne !

Velouté de carottes (sur place)

2 oignons – 600 g de carottes – 2 cuillères à café d'huile d'olive – cumin ou curry – 1 cube de bouillon – 3 pointes de Vache qui rit ou 2 cuillères à soupe de purée d'amandes
Emincer les oignons, les faire revenir doucement dans l'huile. Eplucher les carottes et les couper en dés, les ajouter aux oignons, ajouter 1 cuillère à café de l'épice choisie, le cube de bouillon, couvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes. Ajouter le fromage ou la purée d'amandes et mixer. Rectifier l'assaisonnement.
Choisir des carottes de qualité, du jardin ou bio.

Velouté de lentilles corail au potiron

200 g de lentilles corail – 500 g de potiron – 1 oignon – 80 g de parmesan râpé
Dans une casserole, mettre les lentilles, recouvrir largement d'eau, porter à ébullition et écumer. Pendant ce temps, préparer le potiron et l'oignon et les couper en morceaux. Les ajouter dans la casserole et laisser cuire 30 minutes, le temps que les lentilles soient fondantes. Ajouter le fromage et mixer. Rectifier l'assaisonnement
Une recette qui convient aux enfants.

Soupe de lentilles corail à la tomate

200 g de lentilles corail – 1 boîte moyenne de tomates pelées ou 400 ml de pulpe de tomates – 2 oignons émincés – 1 cuillère à café de coriandre en poudre – 1 cuillère à soupe de cumin en poudre – 1 litre de bouillon de volaille – 3 cuillères à soupe d'huile
Faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter les lentilles, les tomates, les épices, le bouillon. Porter à ébullition et laisser cuire de 25 à 30 minutes. Mixer.
Les lentilles corail s'associent bien avec les légumes.

Crème de céleri-rave

1 céleri-rave – 2 oignons – 2 cuillères à café d'huile d'olive – 1 litre d'eau – 100 g de fromage bleu – sel et poivre
Eplucher les oignons et le céleri, les couper en morceaux assez petits. Faire revenir les oignons à feu très doux dans l'huile puis ajouter le céleri, couvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes. Retirer du feu, ajouter le fromage et mixer. Rectifier l'assaisonnement.
Le céleri-rave peut aussi s'apprécier autrement qu'en rémoulade !

Avec plusieurs légumes

Velouté de brocolis (sur place)

400 g de brocolis – 100 g de carottes – 200 g de pommes de terre – 100 g d'échalotes – 1 cuillère à soupe d'huile d'olive – 1 litre d'eau – sel et poivre
Laver les légumes, les éplucher et les couper en petits morceaux. Peler et émincer les échalotes, les faire revenir doucement dans l'huile pendant 5 minutes, ajouter les légumes, l'eau, le sel et faire cuire 30 minutes. Vérifier la cuisson, poivrer et mixer.
Avant de mixer, ajouter de la Vache qui rit ou une cuillère à soupe de purée d'amandes.

Potage au chou-fleur

1 oignon – 1 petit poireau – 300 g de chou-fleur – 2 cuillères à café d'huile d'olive – ½ litre de lait – ¼ de litre d'eau – sel et poivre

Emincer l'oignon et le poireau. Les faire revenir dans l'huile, à feu doux et à couvert. Séparer les bouquets de chou-fleur, les ajouter dans la casserole avec l'eau et le lait. Saler, porter à ébullition et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Poivrer et mixer. Rectifier l'assaisonnement.

Grâce au lait, un velouté de douceur !

Soupe de potiron de Christiane

1 oignon – 1 carotte – 4 ou 5 blancs de poireaux – deux branches de céleri – 1,5 kg de potiron – 3 pommes de terre – 2 gousses d'ail – 1 cube de bouillon – cerfeuil ou persil

Faire revenir dans un peu d'huile l'oignon, la carotte, le céleri et les poireaux finement émincés. Couvrir d'eau, ajouter les pommes de terre en dés, l'ail et le bouillon. Porter à ébullition et laisser cuire 20 à 30 minutes. Mixer, rectifier l'assaisonnement et servir, parsemé de persil ou cerfeuil haché.

Une délicieuse recette de famille ! On trouve tout ce qu'il faut au jardin (ou au marché).

Soupe de tomates d'hiver

1 grosse boîte de tomates pelées – 1 cuillère à soupe d'huile d'olive – 500 g de pommes de terre – 1 branche de céleri – 1 oignon – 2 gousses d'ail – thym – sel et poivre

Faire revenir doucement l'oignon et le céleri dans l'huile. Ajouter les tomates et leur jus, les pommes de terre et les aromates, couvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes. Oter le thym, mixer et rectifier l'assaisonnement.

Pour varier en hiver.

Soupe de pois cassés

3 poireaux – 3 branches de céleri – 3 carottes – 3 pommes de terre – 1 cuillère à soupe d'huile d'olive – 1 poignée de pois cassés – sel et poivre

Emincer les légumes, les mettre dans une casserole avec les pois, couvrir largement d'eau et porter à ébullition. Laisser bouillonner une trentaine de minutes, le temps que les pois soient bien cuits. Saler et poivrer, mixer et rectifier l'assaisonnement.

Les pois cassés apportent un goût particulier à toutes les soupes de légumes. Et il n'y a pas d'épluchage !

Soupe à l'ail des ours

2 gros oignons ou 4 échalotes – 1 cuillère à soupe d'huile d'olive – 1 kg de pommes de terre – 2 blancs de poireaux – 1 gros bouquet d'ail des ours – sel et poivre

Emincer les oignons ou échalotes, les faire suer doucement dans l'huile sans les laisser colorer. Emincer les pommes de terre et les poireaux, les ajouter dans la casserole et couvrir avec 1,5 litre d'eau. Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser cuire 25 minutes.

Ciseler les feuilles d'ail des ours, les ajouter à la soupe et ne plus faire bouillir. Mixer.

Une recette pour profiter de l'ail des ours qui croît à l'ombre des grands arbres.

Velouté de châtaignes au fenouil

2 petits bulbes de fenouil – 300 g de châtaignes sous vide – 1 gousse d'ail – 10 cl de crème fraîche – 30 g de beurre – 1 litre de bouillon de volaille

Emincer le fenouil et hacher l'ail. Les faire revenir doucement au beurre, ajouter les châtaignes, mélanger, ajouter le bouillon et laisser cuire 20 minutes. Saler, poivrer, incorporer la crème et mixer finement.

Une recette délicate.

Les soupes d'ailleurs

Krupnik (sur place)

150 g de poitrine fumée – 100 g d'orge perlé – 1 poireau – 1 branche de céleri – 1 navet – 1 carotte – 1 morceau de céleri-rave – 1 oignon – 2 pommes de terre – si possible 1 racine de persil – 3 cèpes secs – 1 bouquet garni – sel et poivre – 2,5 litres d'eau – un petit pot de crème fraîche – persil – aneth

Mettre la poitrine dans un faitout d'eau froide. Porter à ébullition et écumer – ajouter les légumes lavés, épluchés et coupés en dés, l'orge, les cèpes, le bouquet garni. Assaisonner et faire cuire à feu doux. Servir avec la crème, la poitrine coupée en dés, l'aneth et le persil ciselés.

Une recette polonaise pour l'hiver.

Soupe bulgare

2 litres de bouillon – 4 carottes – 3 navets – 1 petit céleri-rave – 175 g de riz – 1 gros oignon – 30 grammes de beurre – 1 cuillère à café de farine – sel et poivre – 2 œufs – 4 cuillères à soupe de jus de citron – persil

Mettre le bouillon dans une marmite avec tous les légumes coupés en dés (sauf l'oignon). Ajouter le riz et faire cuire à feu moyen pendant 30 minutes.

Par ailleurs, peler l'oignon, le couper en tranches et faire revenir dans le beurre. Ajouter la farine et mélanger. Verser cette préparation dans la soupe et laisser encore cuire 10 minutes. Au moment de servir, battre les œufs avec le jus de citron. Verser dans la soupe et remuer constamment pendant une minute. Servir saupoudré de persil haché.

Du riz dans la soupe, à la mode des pays d'Europe centrale.

Minestrone

2 cuillères à soupe d'huile d'olive – 1 branche de céleri – 1 blanc de poireau – 1 oignon – 2 carottes – ¼ chou vert – 2 gousses d'ail – 3 tomates pelées et épépinées – 2 cuillères à soupe de concentré de tomates – 1,5 litre de bouillon – 100 g de petits pois surgelés – 50 grammes de petites pâtes – sel et poivre – parmesan râpé

Nettoyer tous les légumes et les couper en dés ou en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, y faire revenir le céleri, le poireau, l'oignon, les carottes et le chou. Saler, faire cuire 10 minutes à feu doux. Ajouter l'ail et les tomates, cuire à découvert 5 minutes. Diluer le concentré dans le bouillon, ajouter dans la casserole et faire cuire une heure à découvert à feu doux. Incorporer les petits pois et les pâtes et poursuivre la cuisson 15 minutes. Poivrer et servir avec le fromage.

On peut remplacer les petits pois par des haricots demi-secs.

Soupe au chou à la portugaise

200 g de haricots blancs secs – 2,5 litres d'eau – 2 gros oignons hachés – 450 g de chou vert frisé haché – 2 pommes de terre coupées en dés – 160 g de concentré de tomates – 1 cuillère à café de vinaigre – 4 gousses d'ail hachées – quelques rondelles de chorizo si désiré – sel et poivre

Tremper les haricots toute la nuit et les rincer. Verser l'eau dans une marmite, ajouter les haricots et porter à ébullition, ajouter les oignons, le chou, les pommes de terre, le concentré de tomates, le vinaigre, le chorizo et l'ail. Cuire à feu moyen-doux pendant 2 heures. Rajouter de l'eau si nécessaire. Lorsque la soupe est cuite, saler, poivrer et remuer. Eteindre le feu, couvrir la marmite et laisser reposer 10 minutes.

Une spécialité qui a fait le tour du monde.