

Planète soupes

CRÈME DE POTIMARRON, VELOUTÉ DE LÉGUMES VERTS, BOUILLON DE POULE OU DE LÉGUMES... CHAQUE SOUPE EST UN MONDE DE SAVEURS À EXPLORER. AJOUTEZ QUELQUES INGRÉDIENTS – ÉPICES, HERBES, ZESTES, VIANDE, POISSON – ET VOUS CHANGEZ DE PLANÈTE. EN ROUTE POUR FLORENCE, SHANGAI, BANGKOK!

RECETTES ET STYLISME **MARION CHATELAIN**
RÉALISATION **MARION CHATELAIN**, ASSISTÉE DE **MARIE DEFAULT** PHOTOS **LOUIS-LAURENT GRANDADAM**
MERCÌ À LA TRÉSORERIE POUR L'ART DE LA TABLE ET À **LAURETTE BROLL** POUR LES CÉRAMIQUES



Velouté saumon-œufs pochés

Recette page 82

De la texture avant toutes choses

Le mixeur est de mise pour un velouté impeccable! Côté ingrédients, pensez aux pommes de terre, patates douces et autres légumineuses, à ajouter dans vos soupes pour une texture veloutée. Et pour une touche encore plus onctueuse en finale, incorporez laits, crèmes, et même yaourts.



FLORENTINE

Dans les répertoires culinaires, la recette des œufs pochés sur lit d'épinards se voit attribuer le joli nom d'«œufs à la florentine». À déguster en version soupe, sans la classique sauce Mornay!

VARIATIONS AUTOUR DU POTIMARRON

Avec son petit goût de châtaigne et sa finale sucrée, le potimarron constitue une excellente base classique pour préparer des veloutés au profil aussi bien rustique qu'exotique.

Velouté orange tout simple

POUR 1 LITRE DE VELOUTÉ ENVIRON
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 30 MIN

FACILE

1 potimarron bio d'1,5 kg (soit 1 kg de chair) • 3 belles échalotes • 5 branches de thym • 30 cl de lait (d'amande ou de noisette) • Huile d'olive • Noix de muscade • Sel et poivre 5 baies.

- Lavez le potimarron sous l'eau sans l'éplucher. Coupez-le en deux, ôtez-en la queue et les pépins avant de le détailler en gros morceaux.
- Épluchez les échalotes, puis émincez-les. Faites-les suer quelques minutes dans une cocotte avec un trait d'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de potimarron, montez à feu vif et faites-les dorer 5 min. Ajoutez ensuite le thym, le lait et 50 cl d'eau, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 15 à 20 min à petits bouillons.
- Ôtez la cocotte du feu et mixez le velouté. Râpez un peu de noix de muscade selon votre goût et rectifiez l'assaisonnement si besoin ■

Crème haddock-orange

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 20 MIN CUISSON + 20 MIN

FACILE

1 l de velouté orange • 1 morceau de haddock cuit de 100 g • 2 belles carottes à poêler • 1 orange non traitée • 1 poignée de graines de courges (ou d'un mix de graines) • Huile d'olive.

- Récupérez quelques zestes sur l'orange, puis pressez-la. Faites griller les graines de courge à sec quelques minutes dans une poêle antiadhésive.
- Lavez, puis détaillez les carottes en petits bâtonnets. Faites-les dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres.
- Réchauffez le velouté avec le jus d'orange. Faites tiédir le haddock, puis émiettez-le. Servez le velouté agrémenté de graines, carottes poêlées, morceaux de haddock, zestes d'orange et arrosez d'un filet d'huile d'olive ■



Plus de goût

Remplacez l'eau par du bouillon de légumes ou de bœuf et testez d'autres laits (coco, soja, amande, etc.) selon l'envie.



Note exotique

Glissez une gousse de vanille fendue et grattée dans votre velouté avant de le faire réchauffer.



+ D'IDÉES

Vous pouvez remplacer la coppa par des dés de saucisse fumée (type Morteau) ou des lamelles d'andouille grillées à la poêle, et remplacer la crème liquide par de la crème d'avoine ou de soja.



Velouté châtaignes-potimarron

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 15 MIN CUISSON + 10 MIN

FACILE

1 l de velouté orange • 100 g de châtaignes cuites • 1 citron non traité • 1 poignée de graines de sésame • 25 g de beurre • Coriandre.

- Récupérez les zestes du citron. Faites griller les graines de sésame à sec quelques minutes dans une poêle anti-adhésive.
- Faites rôtir les châtaignes dans du beurre. Emiettez-les puis incorporez-les dans le velouté. Réchauffez le tout et mixez une nouvelle fois. Servez le velouté parsemé de graines de sésame, de zestes de citron, de et arrosez d'un filet d'huile d'olive ■

Crème coppa-champignons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 20 MIN CUISSON + 20 MIN

FACILE

1 l de velouté orange • 1 poignée de noisettes • 8 tranches de coppa (ou de jambon cru) • 6 champignons de Paris • 6 c. à soupe de crème liquide.

- Concassez grossièrement les noisettes, puis faites-les torrifier à sec dans une poêle antiadhésive pendant quelques minutes.
- Taillez la coppa en lanières et les champignons en lamelles. Faites-les dorer à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Faites réchauffer le velouté, puis servez-le agrémenté de noisettes, champignons grillés, coppa et d'un trait de crème liquide ■

LES LÉGUMES DU BOUILLON

Malin

Gardez les légumes de cuisson pour réaliser un velouté express avec un peu de bouillon.

25
MIN

+1H20

Couleur Sud-Ouest

Testez aussi la version basque, inspirée de la garbure, avec du chou, des haricots blancs et du lard fumé.

35
MIN

+1H35

LE MINISTRONE

JANVIER FÉVRIER 2018 RÉGAL N° 81 www.regal.fr

VARIATIONS AUTOUR DU BOUILLON DE LÉGUMES

Un mélange de saveurs et de couleurs au fort potentiel énergétique. Préparez-en des litres d'avance pour les avoir à portée de main tout l'hiver. Les variantes sont infinies.

Bouillon tout simple

POUR 1,5 LITRE DE BOUILLON ENVIRON
PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 50 MIN REPOS 30 MIN

TRÈS FACILE

- 1 branche de céleri • 1 quartier de céleri-rave • 4 gousses d'ail
- 2 pommes de terre • 1 belle carotte • 1 tronçon de gingembre (6/7 cm) • 1 oignon • 4 branches de thym • ½ piment oiseau
- 1 c. à café de gros sel • ½ c. à café de poivre noir • Huile d'olive.

- Lavez le céleri branche, puis taillez-le en petits dés. Pelez la carotte, les pommes de terre, le céleri-rave, puis détaillez-les également en petits dés. Pelez et émincez finement l'oignon.
- Pelez le gingembre et l'ail, puis émincez-les. Concassez le poivre et épépinez le piment oiseau.
- Dans une cocotte, faites revenir tous les légumes à feu vif avec 2 c. à soupe d'huile d'olive pendant 5 à 7 min. Recouvrez avec de l'eau, portez à ébullition, puis baissez le feu, ajoutez les aromates et laissez frémir pendant 30 à 45 min à découvert.
- Hors du feu, remettez le couvercle, puis laissez infuser 30 min. Passez ce bouillon au chinois et réservez au frais ■

minestrone aux pois-chiches

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 10 MIN CUISSON + 15 MIN

TRÈS FACILE

1,5 l de bouillon de légumes • 1 bol de mini-penne • 1 bol de pois chiches • Quelques branches de basilic • Parmesan • Huile d'olive.

- Réservez une partie des légumes du bouillon.
- Faites cuire les pâtes. Faites réchauffer le bouillon avec les légumes et les pois chiches.
- Répartissez les pâtes dans des bols, puis ajoutez-y le bouillon avec les légumes et dégustez accompagné d'un trait d'huile d'olive, de quelques feuilles de basilic et copeaux de parmesan ■

ASIATIQUE

Pour une version nipponne, faites pocher des lamelles de poisson cru dans le bouillon au gingembre avant de le servir avec des nouilles soba, quelques algues et des dés de tofu fumé.

45
MIN

+1H40

Soupe thaï crevettes-gingembre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 20 MIN
CUISSON + 20 MIN

FACILE

1,5 l de bouillon de légumes
• 12 crevettes • 2 tranches de poitrine fumée • 200 g de nouilles chinoises • 1 tronçon de gingembre (3/4 cm environ) • Coriandre • Sauce soja • 1 citron vert • 2 poignées de cacahuètes • Huile de sésame.

- Pelez et émincez finement le gingembre. Taillez la poitrine fumée en lanières. Décortiquez les crevettes et concassez les cacahuètes.
- Dans un faitout, faites revenir la poitrine fumée et le gingembre dans un peu d'huile. Baissez le feu, versez-y l'équivalent de 4 bols de bouillon, ajoutez les crevettes et faites réchauffer le tout doucement.
- Faites cuire les nouilles 3 min dans l'eau bouillante, puis déposez-les dans 4 bols. Répartissez ensuite le bouillon et quelques légumes. Terminez par un trait d'huile de sésame, de sauce soja, quelques feuilles de coriandre et servez avec des quartiers de citron vert ■

Encore plus d'Asie

Renforcez les parfums de ce bouillon thaï en ajoutant 1 tige de citronnelle fraîche et une pointe de lait de coco.

PRATIQUE

Conservez vos soupes dans des récipients hermétiques, jusqu'à 2 ou 3 jours au réfrigérateur. Avec les bouillons, vous pouvez anticiper : remplissez des sacs à glaçons et utilisez-les petit à petit comme des bouillons cubes maison.

Côté réchauffage, on procède à petit feu, sans hésiter à mixer une dernière fois avant dégustation.

Pensez à préchauffer les bols, avec un peu d'eau chaude, par exemple, avant de servir.

CÔTÉ RÉCUP'

Gardez les épluchures de légumes (bio bien sûr), même les abattis de viande et les carcasses de volaille, peuvent être entreposés dans des sacs au congélateur pour enrichir des bases de bouillon toujours disponibles.

TOPPINGS

Des graines, pleines de vitamines, à faire dorer à la poêle pour encore plus de goût, de la crème, du pesto, des dés de fromages ou de saucisses, des herbes...

Tout pour en faire un plat complet !

La folie des croûtons

Un atout majeur pour apporter du croquant à nos soupes ! Testez vos pains préférés, coupés en dés, à toaster ou à faire dorer (poêle, four) avec 1 filet d'huile d'olive. Aromatisez-les avec des herbes, du pesto, frottez-les à l'ail ou avec un morceau de fromage avant de les glisser dans votre soupe. Une idée gourmande : des bâtonnets de baguette et même de pain d'épices à déguster comme des mouillettes.

VARIATIONS AUTOUR DU BOUILLON DE POULE

Rien ne vaut la saveur d'un bouillon de poule maison. Depuis la poule au pot d'Henri IV, ce consommé plein de vertus est à l'origine d'une famille de soupes revigorantes.

Bouillon tout simple

POUR 2 LITRES DE BOUILLON ENVIRON
PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 1 H 50 MIN REPOS 1 H 30 MIN
ASSEZ FACILE

1 poulet de 1,5 kg environ (à faire détailler par son boucher)
• 200 g de champignons de Paris • 1 poireau • 1 carotte • 1 oignon
• 3 branches de romarin • Quelques branches de thym • 1 branche de céleri • 2 gousses d'ail • Quelques clous de girofle • 1 c. à café de gros sel • 1 c. à café de poivre blanc • Huile d'olive.

- Dans une grande cocotte, placez les morceaux de volaille et faites-les dorer quelques minutes à feu soutenu avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.
- Versez 2,5 l d'eau dans la cocotte. Portez à ébullition et laissez à feu moyen une quinzaine de minutes, en écumant soigneusement au fur et à mesure.
- Pendant ce temps, pelez l'oignon et émincez-le. Lavez les autres légumes et taillez-les en morceaux. Concassez le poivre.
- Plongez les légumes et aromates dans le bouillon. Portez à nouveau à ébullition, puis baissez le feu et continuez la cuisson à petits bouillons pendant 1 h 30 environ, en continuant d'écumer de temps en temps. Salez en fin de cuisson.
- Filtrez le bouillon à travers un tamis fin et laissez refroidir avant de réfrigérer au moins 1 h 30 ■

Soupe de lentilles coco-curry

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 20 MIN CUISSON 25 MIN
ASSEZ FACILE

1 l de bouillon de poule • 1 beau filet de poulet • 1 c. à soupe de pâte de curry (jaune ou rouge, plus épicé) • 25 cl de lait de coco • 1 bol de lentilles corail • 4 tomates pelées • 2 poignées d'amandes effilées • 6 graines de cardamome • Huile d'olive • Menthe fraîche.

- Faites cuire les lentilles à l'eau pendant 15 min avec les graines de cardamome brisées, puis ôtez les graines.
- Faites griller les amandes à sec quelques minutes dans une poêle antiadhésive. Faites ensuite dorer les filets de poulet avec un peu d'huile, puis détaillez-les en dés.

Au cas où

On peut utiliser une carcasse de poulet rôti pour réaliser un bouillon « récup », mais c'est tout de même moins aromatique.



- Taillez les tomates en cubes et ciselez la menthe. Faites réchauffer le bouillon avec le lait de coco et le curry.
- Répartissez les lentilles dans des bols. Ajoutez des dés de poulet et de tomates. Nappez d'un peu de bouillon, puis complétez avec quelques amandes et de la menthe fraîche ■

+ DE GOÛT
La viande libèrera toute sa saveur si vous salez en fin de cuisson. Pour un bouillon plus digeste, ôtez bien la couche de gras en surface après réfrigération, avant de le consommer ou de le congeler.

Tour de main

Prenez soin d'écumer le bouillon au fur et à mesure pour ôter les impuretés qui sont à la surface. Vous obtiendrez un consommé limpide.



Consommé magret-champignons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 20 MIN
CUISSON + 15 MIN
ASSEZ FACILE

1 l de bouillon de poule • 300 à 400 g de champignons de saison • Une vingtaine de lamelles de magret fumé • ½ baguette aux graines • 1 bol de mimolette râpée • Huile de noix.

- Nettoyez soigneusement les champignons et détaillez les plus gros en morceaux. Dans une poêle, faites-les dorer quelques minutes, puis baissez le feu pour les cuire al dente. Répartissez-les dans des bols.
- Coupez la baguette en tranches. Répartissez la mimolette dessus et passez les tranches au grill du four quelques minutes.
- Faites réchauffer le bouillon, versez-le dans les bols, puis complétez avec quelques lamelles de magrets et un filet d'huile de noix. Dégustez avec les tartines ■

Onctueux

Mixez-les de préférence au blender pour obtenir une belle texture veloutée.

LES LÉGUMES DU VELOUTÉ

20
MIN

+ 35
MIN

Deuxième vie

Gardez les légumes de cuisson pour réaliser un velouté express avec un peu de bouillon.

40
MIN

+ 1H

LE VELOUTÉ SAUMON

JANVIER FÉVRIER 2018 **RÉGAL N° 81** www.regal.fr

VARIATIONS AUTOUR DU VELOUTÉ DE LÉGUMES VERTS

Concentrant les pouvoirs des légumes, la soupe verte assouvit notre envie de nature au cœur de la saison froide. Une base qui se marie bien avec tous types de viandes et de fromages.

Velouté vert tout simple

POUR 1 LITRE DE VELOUTÉ ENVIRON
PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 35 MIN

TRÈS FACILE

1 beau poireau • 1 grosse pomme de terre • 1 oignon jaune
• 150 g d'épinards • 1 petite tête de brocoli • Huile d'olive • Sel
et poivre 5 baies.

- Lavez le poireau et le brocoli. Épluchez l'oignon et la pomme de terre. Détaillez tous les légumes en morceaux.
- Dans une cocotte, faites suer l'oignon avec un trait d'huile d'olive pendant quelques minutes. Ajoutez ensuite les autres légumes (sauf les épinards), puis couvrez d'eau (juste au niveau des légumes) et laissez cuire 20 à 25 min. Plongez les épinards et remuez encore 2 à 3 min pour les faire pocher en express.
- Otez la cocotte du feu et mixez le velouté. Rectifiez l'assaisonnement si besoin ■

Velouté, saumon-œufs pochés

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 20 MIN CUISSON + 25 MIN

DÉLICAT

1 l de velouté vert • 2 tranches de saumon fumé • 4 œufs
• 1 oignon rouge • 5 cl de vinaigre • 4 tranches de baguette aux
graines • Huile d'olive.

- Coupez le saumon fumé en lamelles. Faites griller le pain, puis détaillez-le en mouillettes.
- Épluchez l'oignon rouge, puis émincez-le finement. Faites-le dorer à la poêle avec 1 filet d'huile d'olive.
- Pendant ce temps, faites bouillir une casserole d'eau avec le vinaigre. Cassez 1 œuf dans un bol. Quand l'eau bout, baissez le feu pour qu'elle frémissse à peine, et faites basculer l'œuf délicatement dans l'eau. Laissez cuire 3 à 4 min en le faisant rouler sur lui-même. Répétez l'opération avec les 3 autres.
- Faites réchauffer doucement le velouté puis répartissez-le dans des bols. Déposez dans chaque bol un œuf, quelques oignons et lamelles de saumon fumé. Complétez d'un tour de moulin à poivre et servez avec les mouillettes ■

Les huiles parfumées

Elles en mettent plein les papilles avec quelques gouttes seulement.

Huile de sésame torréfié, pimentée ou aux herbes, huile de noisettes, de noix, ou encore à la truffe sur notre velouté de potimarron : luxueux...

AIR DU SUD

Les parfums du pesto (ail et basilic pilés au mortier montés à l'huile d'olive) apportent une touche méditerranéenne à cette soupe classique. N'hésitez pas à varier les herbes...

Soupe verte, chèvre-cumin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION + 15 MIN
CUISSON + 10 MIN

FACILE

1 l de velouté vert • 50 g de chèvre frais (Petit Billy)
• 2 pincées de cumin • Branches de persil • 4 c. à soupe de pesto • 4 tranches de pain de campagne • Huile d'olive.

- Faites griller le pain, tartinez-le de pesto, puis détaillez-le en dés.
- Faites réchauffer doucement le velouté, puis mixez-le avec le chèvre et le cumin.
- Répartissez le velouté dans des bols, arrosez d'un filet d'huile d'olive, de quelques pluches de persil et servez avec les croûtons au pesto ■

35
MIN

+ 45
MIN