Retrouver ce titre sur Numilog.com

COLLECTION L'AIDE NATURE

La nouvelle cuisine végétarienne

Richard Leith

600 RECETTES ET MENUS

M.A. EDITIONS

Retrouver ce titre sur Numilog.com

64
31-33

Retrouver ce titre sur Numilog.com

64

Richard LEITH

La nouvelle cuisine végétarienne

COLLECTION L'AIDE NATURE
Dirigée par Michel PICAR

EL 8°V
1935
(12)

M.A. EDITIONS
90, rue d'Assas
75006 Paris

Retrouver ce titre sur Numilog.com

DL-21-02-1984-05014

© M.A. Editions, 1984
ISBN 286 676 115 4

ISSN 0757-9349

Retrouver ce titre sur Numilog.com

I.
INTRODUCTION

UN PEU DE MOI

My name is Richard, devrais-je dire, car je suis né en Grande-Bretagne il y a quarante ans. Mon enfance s'est déroulée paisiblement dans la campagne du sud de l'Angleterre. J'ai toujours joui d'une bonne santé, et naturellement j'étais omnivore, avec un goût prononcé pour les préparations rôties : je plaçais alors le roast beef au-dessus de tout.

J'étais plutôt instable après avoir quitté l'école. Pendant plusieurs années, j'ai cherché le moyen de m'exprimer dans la société en exerçant toutes sortes de métiers, mais en vain. Finalement, les frustrations accumulées m'ont conduit sur les routes de l'Europe. Pour rester le plus longtemps possible dans chaque pays avec des ressources limitées, il me fallait économiser sur ma nourriture : la viande était devenue une extravagance déplacée. Au fil des mois, je suis devenu végétarien sans même m'en rendre compte ; les fruits, les légumes, les céréales et les laitages me suffisaient amplement. De plus, je me suis rendu compte que j'étais en bien meilleure santé physique et morale depuis mon départ de l'Angleterre. J'ai alors acquis un certain dégoût pour mon ancienne nourriture ; même si j'avais eu plus d'argent, les étalages des boucheries m'auraient fait reculer. Faut-il parler de prise de conscience des souffrances endurées par les animaux ? Peut-être s'agit-il plus simplement de fainéantise : pourquoi s'éreinter à courir après un poulet lorsqu'il suffit de se baisser pour ramasser les légumes du jardin ? Quoi qu'il en soit, j'étais devenu végétarien.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

Au cours d'un de mes voyages, en traversant la France pour rentrer dans mon pays, j'ai rencontré Françoise et je suis resté. Étranger, végétarien et sans travail : cette situation ne pouvait pas durer. Je suis entré comme vendeur dans un magasin de produits naturels biologiques. C'est le plus grand des hasards qui m'a amené à faire la cuisine ; j'ai commencé très modestement par préparer le repas de midi du personnel avec deux réchauds situés derrière le comptoir du magasin. Les clients me regardaient d'un air intrigué, et les plus curieux demandaient à goûter. Ma cuisine était toujours très simple : des légumes à l'étouffée, à la vapeur, à l'eau ou même crus ; des céréales ou des galettes de blé ; des crêpes ; des tartes aux fruits et des compotes. Je ne faisais pas encore de grands efforts d'imagination ! Pourtant, au bout de quelques semaines, je préparais cinquante couverts tous les midis, avec une entrée, un choix de trois plats et un assortiment de desserts. Et je n'avais toujours que mes deux réchauds derrière le comptoir et de l'eau froide à l'évier !

Depuis, les choses ont évolué, et ces moyens archaïques ne sont plus qu'un souvenir. Chef du restaurant végétarien Le Jardin, je dispose aujourd'hui d'un équipement moderne et suffisamment élaboré pour préparer les plats les plus rustiques comme les plus raffinés.

Pour moi, le végétarisme n'est pas simplement un métier : avec Françoise et nos deux enfants, nous optons pour une cuisine saine, équilibrée, diversifiée, et nous nous en portons très bien. Il n'est pas non plus une religion : il faut lutter contre le danger du sectarisme et de l'intolérance. Quand on s'embarque dans l'aventure végétarienne, je crois qu'il vaut mieux le faire sans œillères.

Il existe beaucoup d'écoles différentes, qui chacune ont leur mot à dire sur les régimes végétariens et sur la diététique. Pour ma part, j'ai adopté une cuisine de transition, dans un esprit d'ouverture et de gourmandise. Le bien-être, le mieux-être ne doit pas être synonyme de nourriture fade. La cuisine végétarienne, pleine de subtilités, fait appel à toute une gamme d'odeurs, de couleurs et de goûts surprenants, dans le bon sens du terme.

Ce livre a pour but d'aider les lecteurs à se familiariser progressivement avec une nouvelle façon de cuisiner, en partant des produits courants et en ajoutant quelques produits méconnus. *La Nouvelle Cuisine végétarienne* préfère le bon appétit à la tristesse des régimes, la joie de vivre aux principes « religieux ».

Retrouver ce titre sur Numilog.com

LES 12 COMMANDEMENTS DU BON CUISINIER

1. Soyez organisés et prévoyants. Les gens croient souvent que la cuisine végétarienne est compliquée et longue à préparer. Cela n'est vrai que si l'on ne prend pas le temps de réfléchir avant de faire les courses. Les distraits risquent de se retrouver avec une bouteille d'huile d'olive pratiquement vide en plein milieu de préparation, et bien sûr de ne pas avoir de réserve !

2. Pensez toujours au lendemain. Faites plus de riz que nécessaire : vous transformerez le reste en croquettes. Faites plus de légumes : vous disposerez à l'avance de quoi préparer un gratin. Si vous avez le temps, faites une crème anglaise, une crème pâtissière ou une pâte à tarte en prévision d'un repas plus élaboré pour le lendemain. En conservant des préparations d'avance au réfrigérateur, vous améliorerez la qualité et la rapidité de votre cuisine. Mais naturellement, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse et servir des plats réchauffés une semaine après.

3. Si vous voulez conserver des aliments, mettez-les dans des récipients propres, de préférence en verre ou en porcelaine, laissez-les refroidir et couvrez-les avant de les disposer dans un endroit pas trop froid du réfrigérateur. Sortez-les une demi-heure avant de les utiliser.

4. Ne faites pas réchauffer un plat deux jours de suite. Si vous ne le terminez pas lors du second repas, n'hésitez pas à jeter les restes. Pour cette raison, ne mélangez jamais les aliments cuits du jour avec ceux de la veille, sauf si vous êtes sûrs de les consommer immédiatement.

5. La cuisine est à la fois le cœur et le ventre de la maison. Aussi faut-il en faire un endroit agréable, propre et bien agencé. On travaille toujours mieux dans le calme et avec le sourire. Une règle d'or : ne laissez jamais s'entasser la vaisselle et les casseroles sales. Il n'y a rien de plus démoralisant.

6. Prenez bien soin de vos ustensiles de travail. Si vous brûlez ou tachez une de vos casseroles, laissez-la tremper dans l'eau chaude puis nettoyez-la

Retrouver ce titre sur Numilog.com

avec douceur. Ne grattez jamais avec un instrument qui risquerait de rayer l'intérieur, car les aliments attacheraient plus facilement par la suite. N'oubliez pas de nettoyer l'extérieur : c'est la casserole qui doit chauffer et non pas la graisse accumulée sur le fond.

7. Contrairement à la croyance aujourd'hui répandue, rien ne vaut les poêles en acier ou en fonte. Ne lavez pas vos poêles à l'eau et au savon, mais frottez-les avec du sel fin et du papier cuisine. Si vous les gardez légèrement huilée, elles n'attacheront pas.

8. Fouets, spatules et ustensiles du même type doivent être soigneusement lavés et séchés avant d'être rangés.

9. Les broyeurs, batteurs et autres coupe-légumes sont indiscutablement très pratiques, mais ils ne sont pas indispensables. Les instruments n'étaient pas aussi sophistiqués autrefois, et les résultats étaient tout aussi bons.

10. Utilisez les aromates à bon escient, c'est-à-dire avec discrétion. Leur but est de parfumer harmonieusement les aliments de base, non de les saturer.

11. Travaillez toujours les mains propres et les cheveux attachés. Lorsque vous voulez sortir un plat du four, préparez une surface libre pour le recevoir, puis prenez-le à deux mains avec un torchon sec. Lorsque vous faites une grande friture, soyez très attentifs à ne pas laisser tomber d'eau dans la graisse chaude.

12. Soyez sûrs de vous. Les gestes timides donnent de mauvais résultats, les gestes brusques risquent de provoquer des accidents et des brûlures. Concentrez-vous sur votre travail culinaire. Ne vous absentez jamais de la cuisine lorsqu'une cuisson est en route, sauf si celle-ci est très lente. Ne vous laissez pas distraire par les communications téléphoniques : une sauce brûlée est rarement une réussite !

Retrouver ce titre sur Numilog.com

MES PRODUITS DE BASE

Voici la liste des matières premières utilisées dans les recettes de ce livre. Je choisis toujours des produits de première qualité et de première fraîcheur, et dans la mesure du possible biologiques. Vous trouverez la plupart de ces aliments dans les magasins courants ; ceux qui sont précédés d'un astérisque sont en vente dans les boutiques de diététique ou de vie saine.

Céréales

blé
boulgour
couscous
maïs en grains
maïs (polenta)
millet
orge
riz
sarrasin

Farines et fécules

* farine de blé intégral
* farine de blé bis
farine de sarrasin
flocons d'avoine
flocons de riz
* gluten de blé
semoule de blé dur
amidon de maïs (maïzena)
* arrowroot
* couzou

Légumineuses

* azukis
chevriers verts (flageolets)
haricots de soja vert
haricots de soja jaune
lentilles
lingots
pois chiches
pois cassés
pois secs

Huiles

huile de noix
huile d'olive
huile de pépins de raisins
huile de sésame

Fruits secs

amandes
amandes en poudre
noisettes
noix
noix de caju
noix de coco râpée
pignons de pins
abricots secs
dattes
figues
pruneaux
cacahuètes
raisins secs
* purée d'amandes
* purée de noisettes
* purée de sésame

Produits diététiques

* graines de sésame

Retrouver ce titre sur Numilog.com

levure alimentaire
* miso
* sel marin gris
* tamari
* tempeh
* tofu
* algues iziki
* algues wakam

Produits laitiers

beurre
crème fraîche
fromage
fromage blanc
œufs
yaourts

Matière grasse

* graisse végétale

Condiments

* câpres
cornichons
moutarde
olives noires à la grecque
vinaigre de cidre

Sucreries

cacao dégraissé
chocolat noir
confitures diverses
miel
sucre roux

Divers

chapelure
feuilles de riz
levure de boulanger
vin blanc
vin rouge
rhum

Il faut savoir que les fromages à pâte dure et à faible teneur en matière grasse sont mieux tolérés par l'organisme. Faites si possible vos fromages blancs et vos yaourts vous-mêmes, avec un ferment naturel que vous trouverez dans les magasins spécialisés.

Produits biologiques ou non ?

Il est bien sûr préférable de consommer des produits de bonne qualité, donc biologiques, et de profiter de leur valeur nutritive, de leur goût et de leurs propriétés non toxiques. Mais ces produits sont parfois très chers et difficiles à trouver, selon les saisons et l'endroit où l'on se trouve. Plutôt que d'être obsédé par la garantie biologique, il vaut mieux tenir compte de son budget et du temps dont on dispose. De plus, les fruits et les légumes achetés chez un simple marchand de primeurs ont souvent l'avantage d'être frais.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

USTENSILES NÉCESSAIRES POUR UNE CUISINE BIEN AGENCÉE

- Un jeu de casseroles, de préférence en inox, avec fonds lourds et couvercles
- Une sauteuse, casserole large et basse
- Une poêle, de préférence en acier, de taille moyenne
- Une casserole à vapeur ou couscoussière
- Un plat allant au four avec couvercle
- Une friteuse avec panier (facultatif)
- Un chinois ou passoire à grille fine, de grande taille
- Une passoire à légume
- Une moulinette
- Un plat ovale en pyrex allant au four, contenant 2 litres
- Une cocotte en fonte de taille moyenne
- Une planche à découper en bois
- Quelques moules à cake en pyrex avec couvercles
- Un moule à charlotte
- Une balance
- Quelques spatules en bois de tailles diverses
- Une spatule en métal flexible
- Quelques couteaux de cuisine de tailles diverses et de bonne qualité
- Un économe
- Quelques fouets de différentes tailles
- Un press-ail
- Une écumoire en inox
- Quelques louches de tailles diverses
- Un marys (instrument ressemblant à une spatule dont le bout est flexible et non métallique)
- Une râpe avec des trous de différentes grosseurs
- Un mortier et un pilon, de préférence en bois
- Quelques pinceaux
- Quelques bols à soupe contenant 1/4 de litre
- Quelques saladiers, grands et petits.

Les appareils électriques utiles mais non indispensables

- Un mixeur ou broyeur pour les purées, coulis, compotes, soupes etc.
- Un fouet pour les gâteaux, les crèmes, les blancs en neige, etc.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

- Un petit hâchoir pour le persil, l'ail, etc.
- Un coupe-légume.

Pour la pâtisserie

- Un rouleau à pâtisserie
- Un moule à tarte (20 cm/2 cm) avec fond amovible (en inox)
- Un moule à tarte (25 cm/2 cm) avec fond amovible (en inox)
- Un moule à gâteau (20 cm/5 cm)
- Un moule à gâteau (25 cm/5 cm)
- Un jeu de coupe-pâte
- Un coupe-pâte de 10 cm
- Une poche
- Un jeu de douilles cannelées
- Un jeu de douilles rondes
- Une plaque allant au four
- Une grille pour démouler
- Quelques cornes pâtissières pour racler les bols.

Tableau des fours

	L	←	→	11	←	→ 290°
très chaud	K	←	→	10	←	→ 270°
	J	←	→	9	←	→ 250°
	H	←	→	8	←	→ 230°
chaud	G	←	→	7	←	→ 210°
	F	←	→	6	←	← 190°
moyen	E	←	→	5	←	→ 170°
	D	←	→	4	←	→ 150°
lent	C	←	→	3	←	→ 130°
	B	←	→	2	←	→ 110°
très lent	A	←	→	1	←	→ 90°

Retrouver ce titre sur Numilog.com

LES AROMATES DANS LA CUISINE

Ail :
à utiliser avec discrétion, surtout dans les plats comportant des fruits secs (noix, amandes, etc.) ; en revanche, à accentuer dans la ratatouille ou avec les escargots.

Anis vert :
très bon avec le chou, le fromage blanc, le concombre et certaines préparations de sauces froides salées.

Basilic :
frais : l'aromate des tomates et autres salades ; mondé : pour tout plat provençal, sur la pizza, les courgettes, etc.

Baies de genièvre :
oignons à la crème, choucroute, les sauces avec du vin blanc.

Canelle :
pour les plats sucrés, surtout avec des pommes et des poires, mais elle peut aussi être ajoutée dans certains currys.

Cardamone :
de préférence pour les préparations sucrées, les pommes, les fruits cuits ; quelquefois dans les currys.

Carvi :
pour le chou et certaines farces salées.

Céleri :
goût très délicat pour les soupes, les sauces, les farces salées et les mélanges de légumes.

Citronelle :
à utiliser en infusion légère pour les légumes, comme les pousses de soja ou les côtes de blettes.

Clou de girofle :
oignons, sauce blanche, certains currys, ainsi qu'avec les pommes et les poires.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

Coriandre :
relève agréablement les potages, les currys, le céleri-rave et certains plats avec des pommes.

Cumin :
curry, lentilles, plats orientaux, choux, oignons.

Curcuma :
en petites quantités dans le curry essentiellement pour colorer, et dans les sauces à la moutarde.

Curry :
tous les plats orientaux.

Fines herbes :
fromage blanc, crème fraîche, préparations de crudités, sauces de salade.

Gingembre :
remplace le poivre en donnant un goût un peu oriental. Utilisé dans la compote de rhubarbe, les pêches ou les cerises au sirops, etc.

Herbes de provence :
tous les plats provençaux.

Laurier :
en ajouter une feuille quand on cuit à l'eau des légumes, des légumineuses ou des céréales.

Marjolaine :
céréales, chou rouge, chou vert. A utiliser en petites quantités.

Menthe :
dans les salades, les plats chinois, les pommes de terre nouvelles, les petits pois.

Moutarde :
à ajouter dans les plats qui contiennent du fromage, dans certaines sauces et dans les currys.

Noix de muscade :
terrines de légumes, sauces blanches, préparations sucrées.

Origan :
pizzas, galettes de céréale, certaines sauces chaudes.

Paprika :
dans les plats avec du fromage et les légumineuses.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

Persil :
partout ; dans les salades, les légumes cuits, les céréales, les sauces, etc.

Poivre :
avec discrétion dans les préparations salées.

Poivre de cayenne :
petit piment rouge séché très piquant ; juste quelques petites pincées dans les plats salés pour les relever.

Romarin :
dans de nombreux plats provençaux, le riz, les pâtés végétaux ; à utiliser avec discernement car il donne beaucoup de goût.

Safran :
aromate très coûteux, de couleur rouge. En cuisson, il devient jaune-orange. Son goût étant très fort, à utiliser par simples touches dans le riz, le curry, le concombre, le fromage blanc, la semoule, etc.

Sauge :
aromate de goût très fort ; dans les pâtés et certaines farces salées.

Sel :
à utiliser dans le sucré et le salé pour faire ressortir les parfums ; ne pas abuser.

Thym :
dans un grand nombre de légumes, de pâtés, céréales, etc.

Vanille :
pour adoucir et parfumer les crèmes anglaises, la semoule, les gâteaux, les compotes, etc.

Pour bien utiliser ce livre

Chaque recette est précédée :
— du temps nécessaire à la préparation,
— du prix de revient (économique - familial - onéreux),
— du niveau d'exécution (très facile - facile - compliqué).

Les recettes sont numérotées : 1, 2, 3, etc. Cette même numérotation est utilisée entre parenthèse dans le texte : (1), (2), (3) lorsqu'il est fait référence à une recette de l'ouvrage.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

II.
LES SOUPES

DE L'AMUSE-GUEULE AU PLAT UNIQUE

Il y a une telle variété de soupes que l'on pourrait presque en inventer une nouvelle tous les jours. Selon la consistance et la composition, la gamme s'étend du petit amuse-gueule qui ouvre le repas jusqu'au plat unique. La soupe au tamari et aux oignons correspond parfaitement au premier type ; à l'opposé, je sers souvent une épaisse soupe à l'orge quand il fait froid.

S'il fallait définir ce qu'est une soupe, je dirais qu'il s'agit d'un mélange de légumes coupés fin, cuits ensemble, avec éventuellement une céréale ou une légumineuse ; on peut la servir telle quelle avec son jus, ou bien la mixer pour la rendre veloutée.

Pour lier une soupe ou l'épaissir, on utilise soit des pommes de terre, soit de l'arrowroot, soit de l'amidon de maïs, soit encore de la farine. Les pommes de terre se cuisent avec les légumes, mais les autres produits doivent être dilués dans un peu de liquide avant d'être versés dans la casserole ; on fait ensuite cuire le tout jusqu'à l'épaississement et même un peu au-delà pour éliminer les grumeaux.

De manière générale, les légumes doivent être bien cuits, mais, passé une certaine limite, ils perdent de leur saveur et de leur valeur nutritionnelle. La façon la plus simple de faire une soupe consiste à placer les légumes dans un récipient, à les couvrir légèrement d'eau, à porter à ébullition puis à les passer au mixeur. On peut très bien utiliser des restes de légumes par économie, mais en revanche, il vaut mieux éviter les légumes gras.

La touche finale peut-être un noyau de beurre ajouté juste avant de servir, un nuage de crème fraîche, du persil haché, ou tout simplement du gomasio et du tamari mis sur la table à la disposition des convives.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

1 SOUPE AUX ASPERGES

◆ **Préparation et cuisson : 1 h**

500 g d'asperges
1/2 litre de lait
2 cuillerées à soupe de farine
1/4 de cuillerée à café de sucre
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
sel
poivre

6 personnes
Coût : **onéreux**
Niveau : **compliqué**

Bien éplucher les asperges, les faire cuire dans de l'eau salée bouillante pendant 10 mn. Égoutter et remettre dans la casserole, puis faire cuire 30 mn dans de l'eau salée à ébullition. Les ressortir de la casserole à l'aide d'une écumoire, les mettre sur une planche en bois, les couper en petits morceaux, en mettant de côté les têtes dans un bol. Passer le reste au mixeur, puis au chinois ou dans une passoire à grille très fine. Dans un bol, mélanger le lait avec la farine ; verser dans une casserole, porter à ébullition, ajouter deux verres de bouillon d'asperges, les asperges broyées et les têtes d'asperges. Faire mijoter pendant 10 mn en tournant délicatement sans s'arrêter. Retirer du feu, ajouter la crème fraîche, saler et poivrer selon le goût. Si la soupe est un peu amère, ajouter le sucre.

Mon tour de main :
Une petite pointe de noix de muscade arrondit le parfum.

2 SOUPE AUX ASPERGES ET AUX ŒUFS

◆ **Préparation et cuisson : 1 h**

200 g d'asperges cuites
2 œufs
2 cuillerées à soupe de farine
1/4 de litre de lait
1/2 litre d'eau
1/4 de cuillerée à café de basilic
sel
poivre
beurre (facultatif)

4 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

Enlever les pointes des asperges, les couper en petits morceaux, les mettre dans un bol. Passer au mixeur les parties blanches, puis les passer au chinois ou dans une passoire à grille très fine. Dans un bol, mélanger la farine avec le lait, battre fort pour enlever les grumeaux, verser dans une casserole, porter à ébullition et faire cuire 10 mn en tournant sans cesse. Ajouter l'eau, porter de nouveau à ébullition, ajouter la purée d'asperges, le basilic, du sel et du poivre selon votre goût. Dans un bol, casser les œufs, battre un peu puis verser dans la casserole et tourner délicatement jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Pour enlever l'amertume éventuelle, ajouter 1/4 de cuillerée à café de sucre.

Mon tour de main :
Je remplace parfois la farine par une cuillerée à soupe de maïzena pour avoir une soupe plus légère.

3 SOUPE À L'AVOCAT

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

3 avocats
2 blancs de poireaux
crème fraîche
3 citrons
sel
poivre
2 pincées de paprika

6 personnes
Coût : familial
Niveau : facile

Éplucher et laver soigneusement les blancs de poireaux, les couper très fin, les mettre dans une casserole avec 3/4 de litre d'eau ; porter à ébullition, faire mijoter pendant 20 mn. Passer au mixeur, puis au chinois ou dans une passoire à grille très fine. Ajouter paprika, sel et poivre. Retirer du feu, laisser reposer 5 mn. Couper les avocats en deux. Dénoyauter, éplucher et passer au mixeur ; répartir cette purée dans 6 bols à soupe. Verser les poireaux, bien mélanger.

Servir avec un nuage de crème fraîche, et mettre 1/2 citron à la disposition de chaque convive.

Mon tour de main :
Pour obtenir une soupe onctueuse et plus nourrissante, j'ajoute un jaune d'œuf.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

4 SOUPE AUX AZUKIS ET AUX CROÛTONS

◆ **Préparation et cuisson : 1 h 40**

100 g d'azukis
2 oignons
1 carotte
1 gousse d'ail
1 cuillerée à soupe de tamari
2 tranches de pain de mie
1/2 botte de persil
1 cuillerée à café de paprika doux
1 pincée de poivre de cayenne
sel et poivre

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Éplucher les légumes, les laver, les couper très petits. Mettre les azukis dans une casserole avec 6 fois leur volume d'eau. Ajouter le tamari, le poivre de cayenne, le paprika doux, les légumes et un peu de sel ; porter à ébullition, couvrir et faire mijoter 1 h 30. Avec un fouet, travailler les azukis pour les écraser un peu. Saler et poivrer selon le goût. Frotter les tranches de pain de mie avec l'ail coupé en deux ; faire griller des deux côtés et couper en petits carrés. Verser la soupe dans une soupière, disposer les croûtons par-dessus, puis parsemer de persil haché.

Mon tour de main :
On peut également faire gratiner cette soupe en saupoudrant un peu de fromage râpé.

5 BORTSCH

◆ **Préparation et cuisson : 50 mn**

1 betterave crue
1 carotte
1 pomme de terre
1 oignon
3 tomates
4 grains de poivre
6 champignons
1 tasse de chou blanc râpé
1 bol de sauce tomate (319)

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

4 cuillerées à soupe d'huile de pépins de raisin
2 feuilles de laurier
1 cuillerée à café de sel

Éplucher la betterave, la carotte ; les laver et les couper en cubes ; les faires sauter dans 2 cuillerées à soupe d'huile dans une casserole. Ajouter 5 tasses d'eau, les grains de poivre, le laurier, le sel. Porter à ébullition, ajouter la pomme de terre épluchée, lavée, coupée en morceaux et la tomate pelée et coupée en morceaux ; couvrir et laisser mijoter 20 mn. Ôter la partie terreuse des champignons, bien les laver. Dans une autre casserole, faire revenir dans 2 cuillerées à soupe d'huile les champignons et l'oignon coupés en morceaux jusqu'à ce qu'ils dorent. Ajouter la sauce tomate et le chou. Verser cette sauce dans la première casserole ; laisser mijoter le tout pendant 15 mn. Verser dans une soupière, servir.

Mon tour de main :
J'ajoute au début de la cuisson quelques pincées de poivre de cayenne pour donner du caractère.

6 SOUPE AUX CAROTTES

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

250 g de carottes
2 oignons
1 verre de lait
1 cuillerée à soupe de farine
le jus d'1/2 citron
1 pincée de thym
persil haché
sel
poivre
beurre (facultatif)

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **très facile**

Éplucher les carottes et les oignons, les laver, les couper en petits morceaux. Les mettre dans une casserole avec 2 fois leur volume d'eau. Porter à ébullition et faire mijoter 20 mn. Passer au mixeur, ajouter la farine délayée dans le lait, le thym, le sel et le poivre. Faire mijoter pendant 5 mn. Laisser reposer 5 mn, retirer du feu ; ajouter un noyau de beurre (facultatif) et le jus d'1/2 citron.

7 SOUPE AU CÉLERI-RAVE

◆ **Préparation et cuisson : 30 mn**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

2 céleris-raves (pas trop gros)
2 pommes de terre (moyennes)
1 oignon
1/2 cuillerée à café de coriandre
1/3 de litre de lait
1/2 botte de persil
sel et poivre
beurre (facultatif)

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **très facile**

Éplucher le céleri-rave, les pommes de terre, l'oignon, les laver et les couper en petits morceaux. Mettre dans une casserole avec 1 fois 1/2 leur volume d'eau. Ajouter la coriandre, porter à ébullition, faire mijoter 20 mn. Passer au mixeur puis au chinois ou dans une passoire à grille très fine. Remettre dans la casserole, porter à ébullition et faire mijoter quelques minutes de plus. Saler et poivrer selon votre goût, ajouter le lait et le persil haché. Servir directement.

Mon tour de main :
Si ma soupe est un peu amère, j'ajoute une pincée de sucre et un noyau de beurre.

8 SOUPE AUX FANES DE CÉLERI

◆ **Préparation et cuisson : 40 mn**

Les fanes de 2 céleris-raves ou les feuilles d'1 pied de céleri-branche
2 carottes
noix de muscade râpée
2 pommes de terre
2 oignons
sel et poivre

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **très facile**

Prendre les plus jeunes feuilles de céleri, les laver soigneusement, les hacher, les mettre dans une casserole. Éplucher les carottes, les oignons, les pommes de terre, les laver, les hacher fin. Mettre dans la casserole avec les feuilles de céleri avec 3 fois le volume d'eau. Porter à ébullition et faire mijoter 30 mn. Ajouter sel et poivre, noix de muscade râpée selon le goût. Mettre dans une soupière, ajouter éventuellement un noyau de beurre.

Mon tour de main :
Cette soupe supporte éventuellement une cuillerée à soupe de crème fraîche pour l'adoucir.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

9 SOUPE AUX CHAMPIGNONS

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

500 g de champignons
1/2 litre de lait
2 cuillerées à soupe de farine
1 cuillerée à soupe de crème fraîche
1/2 botte de persil haché
1 pincée de thym
noix de muscade râpée
sel et poivre

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Enlever la partie terreuse des champignons, bien les laver, les couper en fines lamelles. Les mettre dans une casserole, couvrir d'eau, porter à ébullition et faire cuire 10 mn. Délayer la farine dans le lait, battre fort pour enlever les grumeaux et verser sur les champignons. Porter de nouveau à ébullition, faire cuire pendant 10 mn en tournant sans cesse. Ajouter muscade, thym, sel et poivre selon le goût. Retirer du feu, ajouter la crème fraîche, laisser reposer 5 mn. Verser dans une soupière, parsemer de persil haché.

Mon tour de main :
Pour avoir une soupe plus légère, je remplace la farine par une cuillerée à soupe de maïzena, et parfois j'ajoute une cuillerée à café de tamari.

10 CHILLED CHERRY SOUP

◆ **Préparation : 12 h - Cuisson : 20 mn**

500 g de cerises
1 tasse 1/4 de lait
1 cuillerée à soupe de sucre
1 cuillerée à soupe 1/2 de miel
4 tasses d'eau
noix de muscade râpée
crème fraîche (facultatif)

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **compliqué**

Laver les cerises et enlever les queues. Dans une casserole, mettre les cerises avec le sucre sur le feu, les faire cuire jusqu'à ce qu'elles rendent leur jus. Laisser refroidir, égoutter, garder le jus. Couper en deux les cerises, enlever les noyaux. Dans un bol, mettre les cerises, le jus de cuisson et le miel, laisser reposer au frais 12 h. Dans une casserole, mettre le mélange

Retrouver ce titre sur Numilog.com

de cerises et 4 verres d'eau. Porter à ébullition, retirer du feu, laisser refroidir, ajouter la noix de muscade. Mettre au frais. Cette soupe se sert glacée avec un nuage de crème fraîche si l'on veut.

Mon tour de main :
Mettre à la disposition des convives quelques cerises fraîches nature.

11 CHINESE EGG DROP SOUP

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

2 oignons
2 champignons
50 g de vermicelles
1 laitue
2 cuillerées à café de kouzou
1 cuillerée à soupe de tamari
1 œuf
sel et poivre

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **facile**

Dans une casserole, faire fondre les oignons coupés en morceaux dans un peu de graisse végétale. Ne pas les faire dorer. Délayer le kouzou dans 2 bols d'eau, le mettre dans la casserole avec le tamari, le sel et le poivre. Porter à ébullition et faire mijoter 15 mn. Dans une autre casserole, mettre un bol d'eau, porter à ébullition, jeter les vermicelles en pluie. Faire cuire 2 ou 3 mn, les égoutter et les rincer à l'eau froide, afin d'arrêter la cuisson ; mettre quelques gouttes d'huile pour qu'ils ne collent pas. Ôter le cœur de la laitue, le laver et le couper en fines lamelles. Dans 6 bols, disposer la laitue hachée, le vermicelle, les champignons préalablement lavés et coupés en fines lamelles. Casser l'œuf dans un bol, mélanger sans battre et laisser tomber peu à peu dans la soupe bouillante. Quand l'œuf est cuit, verser dans les 6 bols et servir.

Mon tour de main :
Au lieu d'utiliser un œuf entier, je préfère utiliser les blancs qui me restent d'une autre préparation (crème anglaise par exemple).

12 SOUPE AU CHOU

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

1/3 de chou blanc

6 personnes

Retrouver ce titre sur Numilog.com

1 oignon
1/4 de cuillerée à café de cumin
1 pincée de poivre de cayenne
1 bonne pincée de paprika doux
sel
poivre

Coût : **économique**
Niveau : **très facile**

Enlever les feuilles extérieures du chou, enlever la tige centrale, laver et couper le chou en petits morceaux. Le mettre dans une casserole, éplucher les pommes de terre et l'oignon ; les mettre avec le chou, ajouter 3/4 de litre d'eau, le paprika, le poivre de cayenne et le cumin. Porter à ébullition et faire mijoter 25 mn. Passer au mixeur, ajouter sel et poivre selon le goût, et, éventuellement, un noyau de beurre.

Mon tour de main :
Un petit nuage de crème fraîche et du persil haché complètent cette soupe.

13 SOUPE AU CONCOMBRE ET AU YAOURT

◆ **Préparation : 10 mn - Pas de cuisson**

1 concombre (moyen)
1 yaourt
1 citron
de l'eau minérale non gazeuze
1 pincée de safran
1 pincée de poivre de cayenne
1 petite pincée de basilic
sel
poivre

Soupe froide pour 6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **très facile**

Éplucher le concombre, le couper en petits morceaux, le passer au mixeur avec un peu de safran, de poivre de cayenne et de sel. Dans un bol, mélanger le yaourt avec le concombre, ajouter l'eau minérale pour obtenir la consistance et la quantité voulue, saler et poivrer. Laisser reposer au frais, servir parsemé de persil haché avec un peu de citron.

Mon tour de main :
Juste avant de servir, ajouter quelques cuillerées à café de crème fraîche pour obtenir le velouté.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

14 SOUPE AU CRESSON

◆ **Préparation et cuisson : 30 mn**

1 botte de cresson
1 oignon
1 carotte
2 pommes de terre
sel et poivre
noix de muscade râpée

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **facile**

Laver soigneusement le cresson et le couper très fin. Éplucher l'oignon, la carotte et les pommes de terre ; les couper en morceaux. Mettre tous les légumes dans une casserole ; ajouter trois bols d'eau, porter à ébullition, faire cuire 20 mn. Passer au mixeur, ajouter sel, poivre, noix de muscade. Verser dans une soupière, ajouter un noyau de beurre (facultatif).

Mon tour de main :
Un petit peu de sésame grillé ajouté pendant la cuisson parfait le goût.

15 SOUPE AUX ÉPINARDS

◆ **Préparation et cuisson : 30 mn**

300 g d'épinards
1/3 de litre de lait
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
1 citron
1 cuillerée à soupe 1/2 de maïzena (amidon de maïs)
noix de muscade râpée
sel et poivre

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Laver soigneusement les épinards, ôter les queues ; faire cuire dans 2 bols d'eau légèrement salée pendant 15 mn. Égoutter, garder le jus. Verser le lait dans une autre casserole, porter à ébullition. Délayer la maïzena dans 1 verre de bouillon d'épinards et verser dans le lait. Faire cuire jusqu'à épaississement. Retirer du feu, ajouter les épinards, passer au mixeur, puis au chinois ou dans une passoire à grille très fine. Ajouter du bouillon d'épinards pour obtenir la consistance et la quantité voulue. Ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et la noix de muscade selon le goût. Mettre du citron à la disposition des convives.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

Mon tour de main :
Je retire quelques feuilles d'épinards avant la cuisson, je les présente hachées très fin et flottant sur la soupe.

16 GESPACHIO

◆ **Préparation : 30 mn - Macération : 12 h**

5 tomates bien mûres
1 poivron
2 échalottes
3 gousses d'ail
1/2 litre d'eau minérale non gazeuze
1 brin de menthe
basilic frais
2 pincées de paprika
2 pincées de poivre de cayenne
huile d'olive
sel et poivre

Soupe froide pour 6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Laver soigneusement tous les légumes. Chauffer de l'eau jusqu'à ébullition et ébouillanter les tomates pendant 3 mn ; les égoutter, les mettre dans l'eau froide, les éplucher. Enlever la partie dure autour de la queue. Passer les tomates au mixeur avec quelques feuilles de menthe, quelques feuilles de basilic, le paprika, le poivre de cayenne, la gousse d'ail épluchée, un peu de sel. Passer le poivron au four et le faire griller. Laisser refroidir, peler, ôter la queue et les graines ; couper en tous petits morceaux, ainsi que les échalotes. Mettre tous les ingrédients dans un saladier ; ajouter de l'eau minérale, saler, poivrer et laisser reposer au frais une demi-journée. Servir avec quelques feuilles de menthe et du basilic haché.

17 SOUPE À LA LAITUE ET À L'ANIS VERT

◆ **Préparation et cuisson : 30 mn**

1 grosse laitue
2 oignons
2 pommes de terre
2 gousses d'ail

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **facile**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

1 pincée d'anis vert
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
sel, poivre

Laver soigneusement la laitue, la couper fin, mettre dans une casserole avec 3/4 de litre d'eau. Éplucher les pommes de terre, l'oignon et l'ail, les couper et les ajouter dans la casserole. Porter à ébullition, faire cuire 20 mn. Passer au mixeur, retirer du feu, ajouter la crème fraîche, l'anis vert, le sel et le poivre selon le goût.

Mon tour de main :
Si vous avez le temps, servir avec des croûtons frottés à l'ail.

18 SOUPE AUX LÉGUMES « RAPIDES »

◆ **Préparation et cuisson : 10 mn**

1 reste de légumes cuits (non gras)
sel et poivre
aromates de votre choix

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **facile**

Mélanger le reste de légumes avec 1 fois 1/2 sa quantité d'eau. Porter à ébullition, puis passer au mixeur. Si les légumes utilisés sont filandreux, les passer au chinois ou dans une passoire à grille très fine. Ajouter sel et poivre selon le goût, peut-être un noyau de beurre.

Mon tour de main :
Je n'oublie pas d'ajouter un aromate approprié pendant la cuisson

19 SOUPE PAYSANNE AUX LÉGUMES

◆ **Préparation et cuisson : 30 mn**

1 oignon
2 carottes
1 poireau

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **facile**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

2 pommes de terre
1 navet
1/4 de céleri rave
1 pincée de noix de muscade râpée
sel et poivre

Éplucher les légumes et les laver. Couper le poireau et l'oignon très fin. Couper les autres légumes en petits dés, mettre le tout dans une casserole. Ajouter 3/4 de litre d'eau, sel, poivre, noix de muscade. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 25 mn. Servir tel quel ou avec un noyau de beurre et du persil haché.

Mon tour de main :
Quand j'ai le temps, je préfère une cuisson plus lente.

20 VELOUTÉ AUX LÉGUMES

◆ **Préparation et cuisson : 40 mn**

2 oignons
2 carottes
1 navet
noix de muscade
2 pommes de terre
quelques feuilles de chou
sel et poivre
2 cuillerées à soupe de crème fraîche

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **facile**

Éplucher tous les légumes, les mettre dans une casserole avec 3/4 de litre d'eau. Porter à ébullition, couvrir, faire mijoter pendant 25 mn. Passer le tout au mixeur, puis au chinois, ajouter le sel, le poivre, la noix de muscade et la crème fraîche.

Mon tour de main :
Je n'oublie pas de mettre sur la table du gomasio et du persil haché.

21 SOUPE AUX LENTILLES

◆ **Préparation et cuisson : 50 mn**

100 g de lentilles
2 oignons
2 carottes

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

1/4 de poivron
2 gousses d'ail
1/2 cuillerée à café de cumin
sel et poivre
beurre (facultatif)

Éplucher tous les légumes, les laver, les couper en morceaux. Bien laver les lentilles et les mettre dans une casserole avec les légumes. Couvrir d'1 litre d'eau, porter à ébullition, ajouter sel, poivre, cumin et ail ; faire mijoter 35 mn, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Passer le tout au mixeur puis au chinois ou dans une passoire à grille très fine. Verser dans une soupière, saupoudrer de persil haché et ajouter éventuellement un noyau de beurre.

Mon tour de main :
Lorsque je veux une soupe rustique, je mixe grossièrement sans la passer au chinois.

22 SOUPE AU MAÏS

◆ **Préparation et cuisson : 45 mn**

50 g de polenta
3 carottes
1 oignon
1/2 cuillerée à café de thym
sel
poivre

6 personnes
Coût : familial
Niveau : facile

Dans une casserole, porter à ébullition 1 litre d'eau. Éplucher les carottes et l'oignon, mettre dans la casserole et faire cuire 20 mn. Garder l'eau à ébullition et faire tomber en pluie la polenta. Faire cuire pendant 15 mn en tournant très souvent. Passer au mixeur, puis au chinois ou dans une passoire à grille très fine ; ajouter sel, poivre et thym selon le goût. Verser dans une soupière, ajouter un noyau de beurre et du persil haché si vous le désirez.

Mon tour de main :
Pour changer le caractère et le goût de cette soupe, j'ajoute parfois un nuage de crème fraîche et quelques pincées de noix de muscade râpée.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

23 SOUPE AU MISO

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

6 bols à soupe de bouillon de légumes
2 carottes
1 oignon
2 cuillerées à soupe de miso
graisse végétale
sel et poivre

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **facile**

Éplucher les légumes, les laver, les couper petit. Dans une casserole, avec un peu de graisse végétale, faire revenir l'oignon et les carottes (à peine dorés). Ajouter le bouillon et faire mijoter pendant 20 mn. Mettre le miso dans un bol, verser une louche de bouillon chaud dessus. Bien mélanger. Remettre dans la casserole, retirer du feu, laisser reposer 5 mn. Servir bien chaud avec des croûtons à l'ail et du persil haché.

Mon tour de main :
Je n'utilise que le bouillon du jour pour cette soupe.

24 SOUPE AUX NAVETS

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

200 g de navets
2 oignons
2 pommes de terre
2 cuillerées à soupe de crème fraîche
1 citron
sel et poivre

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Éplucher les légumes, les laver, les couper en morceaux. Mettre dans une casserole avec 3/4 de litre d'eau. Porter à ébullition, faire mijoter 20 mn. Passer au mixeur puis au chinois ou dans une passoire à grille très fine ; ajouter la crème fraîche, le jus d'1/2 citron, saler et poivrer selon le goût. Verser dans une soupière, saupoudrer de persil haché.

Mon tour de main :
Si les navets sont vieux, je les fais blanchir avant cuisson finale. Ceci enlève le goût de navet trop fort.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

25 SOUPE GRATINÉE Á L'OIGNON

◆ **Préparation et cuisson : 50 mn**

6 oignons
20 g de beurre
1 gousse d'ail
1 cuillerée à soupe de tamari
1 verre 1/2 de fromage râpé
1 cuillerée à soupe de kouzou
4 tranches de pain de mie
sel et poivre

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **compliqué**

Éplucher les oignons, les couper en petits morceaux. Dans une casserole, les faire revenir dans le beurre (sans les faire dorer). Quand ils sont devenus transparents, ajouter le kouzou délayé dans 3 bols à soupe d'eau. Ajouter le tamari, porter à ébullition et laisser mijoter 15 mn. Ajouter sel et poivre. Dans une poêle, avec un peu de graisse végétale, faire dorer des deux côtés les tranches de pain de mie. Les frotter à l'ail coupé en deux, et couper les tranches en petits carrés. Dans les bols à soupe allant au four, partager les croûtons, saupoudrer d'un peu de fromage râpé et verser du bouillon d'oignons dans chaque bol. Saupoudrer du reste de fromage râpé et faire gratiner au four. Servir bien chaud.

Mon tour de main :
Quelques pincées de poivre de cayenne ajoutées pendant la cuisson relèvent bien cette soupe agréable par temps froid.

26 SOUPE IRLANDAISE À L'ORGE

◆ **Préparation et cuisson : 2 h 15**

100 g d'orge cuit
ou 50 g d'orge en grains
1 carotte
1 poireau
2 oignons
sel, poivre
1 tomate
1 feuille de laurier
1 pincée d'anis vert
2 pincées de thym
1 cuillerée à café de tamari

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

Si vous utilisez l'orge en grains, bien le laver et le mettre dans une casserole avec 3 fois son volume d'eau. Ajouter un peu de sel, porter à ébullition et faire mijoter pendant 1 h 30. Éplucher les légumes, bien les laver, les couper en petits dés et ajouter dans la casserole avec l'orge. Ajouter les aromates et le tamari, continuer la cuisson encore 30 mn. Saler et poivrer, mettre dans une soupière, saupoudrer de persil haché. Si vous utilisez l'orge cuit, préparez les légumes comme ci-dessus ; les faire cuire pendant 20 mn dans 3/4 de litre d'eau, avec les aromates et le tamari. Ajouter l'orge cuit ; continuer la cuisson 10 mn.

Mon tour de main :
Parfois j'ajoute un noyau de beurre ou une cuillerée à café de purée d'amande, sans oublier de saupoudrer de persil haché.

27 SOUPE AU PERSIL

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

2 bottes de persil
2 oignons
2 pommes de terre
1 petite carotte
sel
poivre
beurre (facultatif)
1 gousse d'ail

6 personnes
Coût : familial
Niveau : facile

Éplucher les carottes, l'oignon, les pommes de terre, les laver, les couper en très petits morceaux. Les mettre dans la casserole avec 3/4 de litre d'eau. Porter à ébullition et faire mijoter pendant 15 mn. Hacher fin le persil et l'ail, ajouter dans la casserole ; faire cuire 5 mn de plus, saler et poivrer, ajouter éventuellement un noyau de beurre.

Mon tour de main :
Pour avoir un goût plus subtil et une soupe moins colorée, je n'utilise qu'une seule botte de persil ; c'est aussi bon.

28 SOUPE AUX POIREAUX

◆ **Préparation et cuisson : 30 mn**

3 gros poireaux

6 personnes

Retrouver ce titre sur Numilog.com

2 pommes de terre
1 oignon
beurre
sel et poivre
noix de muscade râpée

Coût : familial
Niveau : très facile

Éplucher les légumes, les laver soigneusement. Couper les poireaux très fin, les pommes de terre et l'oignon en petits morceaux. Les mettre dans une casserole avec 1 litre d'eau, le sel, le poivre, la noix de muscade. Porter à ébullition, faire mijoter pendant 20 mn. Verser dans une soupière, ajouter un bon noyau de beurre. Cette soupe peut être mixée si vous le désirez.

Mon tour de main :
Une cuisson très lente rend cette soupe encore meilleure. Parfois, je supprime la noix de muscade et j'ajoute quelques grains d'anis vert.

29 SOUPE AUX POIS CASSÉS

◆ **Préparation et cuisson : 40 mn**

100 g de pois cassés
3 carottes
2 oignons
20 g de beurre
sel et poivre
noix de muscade

6 personnes
Coût : économique
Niveau : très facile

Éplucher les légumes, les laver, les couper en morceaux. Bien laver les pois cassés, les mettre dans une casserole avec les légumes et 3/4 de litre d'eau ; porter à ébullition, ajouter sel, poivre, noix de muscade ; faire mijoter 25 mn. Passer au mixeur, verser dans une soupière, ajouter le beurre et saupoudrer de persil haché.

Mon tour de main :
Je ne mélange pas le beurre avant de servir à table et je saupoudre de persil haché.

30 SOUPE AUX POMMES DE TERRE

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

4 grosses pommes de terre
2 oignons
1 gousse d'œil
1/2 botte de persil
1 pincée de paprika
1 bonne pincée de poivre de cayenne
20 g de beurre
sel et poivre

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Éplucher les pommes de terre, les laver, les couper en dés. Éplucher les oignons, les couper en petits morceaux. Éplucher et couper l'ail. Mettre tous les légumes dans une casserole avec 3/4 de litre d'eau. Ajouter le cayenne, le paprika, le sel et le poivre ; porter à ébullition, laisser mijoter 20 mn. Passer au mixeur puis au chinois ou dans une passoire à grille très fine. Mettre dans une soupière avec le beurre et le persil haché.

Mon tour de main :
Cette soupe est très agréable en coupant les pommes de terre en petits cubes réguliers ; même cuisson, mais sans la mixer. Servir de façon paysanne.

31 SOUPE AU POTIMARRON

◆ **Préparation et cuisson : 40 mn**

1 kg de potimarron
1 grosse carotte
1 oignon
1/4 de litre de lait (facultatif)
sel, poivre
basilic
noyau de beurre

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Bien laver le potimarron, ôter les deux extrémités et les graines, le couper en morceaux et mettre dans une casserole. Éplucher l'oignon et la carotte, les laver et couper en petits morceaux ; les mettre avec le potimarron, ajouter un peu de sel, le basilic, 1/2 litre d'eau (si vous utilisez du lait, sinon 1 litre d'eau). Porter à ébullition, couvrir et faire mijoter pendant 20 mn. Passer au mixeur, puis ajouter dessus le lait bouillant. Bien mélanger, ajouter sel et poivre selon le goût, verser dans une soupière, ajouter un noyau de beurre et saupoudrer de persil haché.

Mon tour de main :
Parfois je diminue la quantité du potimarron et j'augmente la quantité de carottes pour avoir un goût plus doux.

Retrouver ce titre sur Numilog.com

32 SOUPE AU POTIRON

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

1 kg de potiron
1 carotte
2 gousses d'ail
1 oignon
huile d'olive
1 cuillerée à soupe de kouzou
sel et poivre
noix de muscade râpée

6 personnes
Coût : familial
Niveau : facile

Dans une casserole, faire revenir dans l'huile d'olive, l'oignon et l'ail coupés en morceaux. Éplucher, laver la carotte, la couper en morceaux. Laver soigneusement le potiron, ôter les graines, le couper en morceaux, l'ajouter sur la carotte. Couvrir de 3/4 de litre d'eau. Porter à ébullition, faire mijoter 20 mn. Passer au mixeur, saler, poivrer, noix de muscade selon le goût ; verser dans la casserole le kouzou préalablement délayé dans 1/2 verre d'eau ; reporter à ébullition en le tournant, retirer du feu, verser dans une soupière, ajouter éventuellement du beurre et du persil haché.

Mon tour de main :
Un peu de fromage râpé saupoudré au moment de servir donne un autre cachet.

33 SOUPE AUX FANES DE RADIS

◆ **Préparation et cuisson : 40 mn**

Les fanes de 2 bottes de radis
2 carottes
1 oignon
1 pomme de terre
1 cuillerée à soupe de purée d'amandes
ou 2 cuillerées à soupe de crème fraîche
sel
poivre

6 personnes
Coût : économique
Niveau : facile

Bien laver les fanes de radis, les couper très fin ; éplucher les carottes, la pomme de terre et l'oignon, les couper en petits dés ; mettre tous les

Retrouver ce titre sur Numilog.com

légumes dans une casserole avec 3/4 de litre d'eau. Porter à ébullition, laisser mijoter 25 mn. Saler, poivrer. Passer au mixeur, ajouter purée d'amande ou crème fraîche.

Mon tour de main :

Quelques pincées de poivre de cayenne pendant la cuisson relèvent cette soupe très agréablement.

34 SOUPE AU RIZ ET AUX CHAMPIGNONS

◆ **Préparation et cuisson : 35 mn**

100 g de riz cuit
100 g de champignons de Paris
1/2 botte de persil
1 gousse d'ail
1/4 de cuillerée à café de thym
sel et poivre

6 personnes
Coût : **familial**
Niveau : **facile**

Enlever la partie terreuse des champignons, les laver soigneusement, les couper en lamelles ; mettre dans une casserole avec 1/2 litre d'eau. Ajouter l'ail coupé en morceaux, porter à ébullition et laisser mijoter 15 mn. Ajouter le riz cuit et laisser cuire 10 mn de plus. Ajouter de l'eau pour avoir la consistance et la quantité voulue ; ajouter sel, poivre, thym, persil haché fin. Verser dans une terrine, servir à table avec tamari et gomasio.

Mon tour de main :

Pour avoir un velouté, je passe le tout au mixeur puis au chinois et je parsème de fines lamelles de champignons crus juste avant de servir.

35 SOUPE AU TAMARI ET AUX OIGNONS

◆ **Préparation et cuisson : 20 mn**

5 oignons
20 g de graisse végétale
3/4 de verre de tamari
1 cuillerée à soupe de kouzou

6 personnes
Coût : **économique**
Niveau : **facile**

Retrouver ce titre sur Numilog.com

COLLECTION L'AIDE ✻ NATURE

Pourquoi associer nouvelle cuisine et végétarisme ?

Parce que ce livre présente des recettes équilibrées mais diversifiées, saines mais joyeuses. A partir de la tradition du végétarisme, **Richard Leith,** chef de cuisine au restaurant **Le Jardin** à Paris, a inventé des variantes originales, des recettes surprenantes et savoureuses. Il opte résolument pour le bien-être contre la fadeur, le raffinement des goûts et des odeurs contre l'austérité.

600 recettes et idées de menus nous sont proposées ici, de la plus simple, la plus rapide, la plus économique à la plus élaborée. Toutes sont agrémentées de l'indispensable **tour de main du cuisinier,** gage de réussite et d'invention.

Titres parus

1 - L'Argile. 2 - Les Céréales. 3 - Les Crudités. 4 - La Colonne Vertébrale. 5 - Les Fruits. 6 - Les Huiles Essentielles. 8 - Le Miel. 9 - La Relaxation. 10 - Les Tisanes et décoctions. 11 - La Méditation. 12 - La Nouvelle Cuisine Végétarienne.

A paraître

7 - Le Jeûne. 13 - La Thalassothérapie.

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE
3 7502 01772770 4

SODIS 962 671

Prix : ✻ 120 F

Photo Barberousse TOP

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XXe siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1er mars 2012.

Avec le soutien du

CNL Centre national du livre