

# SOMMAIRE

## 6 INTRODUCTION

## 8 RECOMMANDATIONS

10 Cubes de bouillon de légumes maison

### *Les soupes Printemps-été*

14 Velouté d'épinard au fromage de brebis frais

16 Gaspacho de tomate et poivron rouge

18 Bortsch végétarien à ma façon

20 Velouté froid de concombre et petit pois

22 Vichyssoise

24 Gaspacho de concombre, tomate et poivron jaune

26 Crème de romanesco au lait de coco

28 Soupe de melon et sa glace mozzarella-basilic

30 Soupe à la tomate, au riz et aux lentilles

32 Crème d'aubergine à la menthe et au cumin

34 Minestrone

36 Gaspacho de concombre, poivron jaune et fenouil

38 Velouté de champignon de Paris

40 Crème de betterave aux pois chiches

42 Velouté de courgette aux pignons de pin

44 Potage glacé au concombre

46 Crème de chou-fleur et ses carottes au paprika fumé

48 Velouté de maïs et son pop-corn au curry

50 Soupe sucrée pastèque et fraise

### *Les soupes Automne-hiver*

54 Crème de pomme de terre aux olives et aux noisettes

56 Aïga boullida

58 Velouté de chou-fleur au cresson et ses pois chiches au cumin

60 Crème de fenouil et céleri-rave

62 Velouté de carotte saveur pain d'épice

64 Soupe de brocoli aux ravioles

66 Crème de pomme de terre et carotte au fromage bleu

68 Velouté de potimarron à la châtaigne

70 Soupe chinoise

72 Velouté de lentille corail et carotte au curry

74 Soupe de chou, carotte et chayotte au romarin

76 Velouté de potimarron au panais et ses croûtons de pain d'épice

78 Velouté de fenouil à la pomme

80 Velouté de panais, poire et patate douce

82 Velouté de potiron et sa poêlée forestière

84 Cappuccino de carotte et patate douce au lait de coco

86 Soupe de lentille aux lardons de tofu fumé

88 Crème de betterave à la pomme

90 Velouté de panais aux champignons

92 Soupe à l'oignon et toasts au crottin de chèvre

94 Velouté de butternut au jus d'orange

96 Soupe aux pois chiches et persillade

98 Velouté aux cinq légumes et son riz tricolore

100 Velouté de pois cassé et carotte

102 Soupe façon chili aux haricots rouges

104 Velouté de butternut, épices et romarin

106 Brotchen foltchep

108 Soupe automnale au curry et au lait de coco

110 Velouté de courge aux lentilles corail

112 Velouté de betterave et carotte

114 Soupe au quinoa et aux haricots rouges

## LES ACCOMPAGNEMENTS

### *Tartinades*

118 Pesto de fanes de radis

119 Tartinade d'algues

120 Persillade

120 Pesto de fanes de carotte

121 Caviar d'aubergine

122 Crème de poivron

124 Pâté végétal tout cru

125 Tartinade au tofu soyeux

et aux olives vertes

126 Fromage végétal aux noix de cajou,  
ail et fines herbes

128 Tartinade de tomates séchées

129 Houmous à la carotte et au curry

130 Foie gras végétal

132 Écrasé d'avocat au cumin

### *Toppings*

134 Onion rings

135 Poêlée de champignons

136 Crumble d'oléagineux

137 Pop-corn aux épices

138 Topping de céréales  
ou de légumineuses

138 Croûtons de pain d'épice

139 Lardons de tofu

140 Poudre de noix de cajou

141 Granola salé

## 142 INDEX DES PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

## Introduction

Qui eût cru qu'un jour j'écrirais un livre sur les soupes, moi qui ai détesté ce plat pendant près de vingt ans ? Comme quoi, on change. Après avoir rechigné à en manger, aujourd'hui, je ne pourrais plus m'en passer !

Faciles et rapides à préparer, en morceaux ou mixées, chaudes ou froides, sucrées-salées, épicées, cuites ou crues, les soupes se déclinent de multiples façons pour plaire à tous les palais, sans jamais se lasser.

Plus ou moins épaisses selon les goûts de chacun, légères ou roboratives, agrémentées de toppings d'oléagineux, de champignons ou de céréales, ou encore servies avec des tartines (pains aux graines, sans gluten, Pain des fleurs,

crackers...), les soupes peuvent vraiment constituer un plat à part entière, gourmet et gourmand. Au dîner comme au déjeuner, osez les soupes !

Voici donc une sélection de 50 recettes, qui, je l'espère, vous donneront envie de plonger dans le monde merveilleux et coloré des soupes. Je vous glisse même parmi elles deux recettes de soupes de fruits, à proposer en entrée ou en dessert ! Vous trouverez également de nombreuses idées de toppings et de tartinades pour les accompagner.

N'hésitez pas à vous approprier les recettes de ce livre pour les adapter à vos goûts et au contenu de vos placards et de votre frigo !

*Stéphanie Faustin*



# Recommandations

Voici quelques astuces et recommandations pour réaliser les recettes de ce livre.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

La soupe, au sens vaste du terme, correspond à de l'eau (du bouillon) et des légumes, qu'ils soient mixés ou non. Toutefois, on peut distinguer différentes sortes de soupes. Ainsi, si l'on veut être précis (ou pointilleux !), on parlera de :

- soupe lorsqu'il s'agit d'un bouillon de légumes non passés ;
- potage lorsqu'il s'agit d'une soupe peu consistante où le bouillon tient une grande place. De ce fait, le potage est une soupe très légère ;
- velouté lorsqu'il s'agit d'une soupe mixée à la texture soyeuse, onctueuse ;
- gaspacho lorsqu'il s'agit d'un velouté qui se mange froid ;
- crème lorsqu'il s'agit d'un velouté lié à la crème.

Sachez que je ne suis pas toujours pointilleuse...

## QUID DU CUBE DE BOUILLON

Je n'utilise jamais de cube de bouillon déshydraté ou de poudre toute prête du commerce pour réaliser mes soupes. Je trouve qu'ils sont beaucoup trop salés, comportent des ingrédients, additifs et exhausteurs de goûts superflus, voire

néfastes pour notre santé... surtout en conventionnel ! Si vous consommez ce type de produit, privilégiez le bio, qui vous garantira un minimum de qualité. Ne pas en acheter me permet, en plus de prendre soin de ma santé, de faire des économies et d'éviter les déchets d'emballage. Et puis, la plupart des soupes peuvent très bien s'en passer, au moins celles mixées : le bon goût des légumes se suffit à lui-même. Dans le cas contraire, je confectionne moi-même mes cubes de bouillon que je congèle (page 10). Rien de compliqué, vous verrez !

Il m'arrive également de préparer des bouillons avec des épluchures et tous les petits restes de légumes lorsque, par exemple, je me sers de la mandoline ou du spiraliseur, ou encore lorsque je retire les parties trop dures ou fibreuses de certains légumes. Je conserve ces « déchets » de cuisine dans une boîte hermétique au congélateur que je remplis au fur et à mesure. Quand elle est pleine, je les fais cuire dans de l'eau, dans laquelle j'ajoute un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre, des épices, et pourquoi pas de la sauce soja, etc. Je laisse réduire un peu puis je mixe et je filtre. J'obtiens ainsi un bouillon 100 % antigaspi.

Enfin, j'ai une alternative en mode « feignasse », qui ne demande donc aucun travail : lorsque je fais cuire des légumes à la vapeur ou à l'eau, je conserve cette eau qui se sera parfumée pour réaliser une soupe (ou bien pour cuire des pâtes, du riz, etc.).

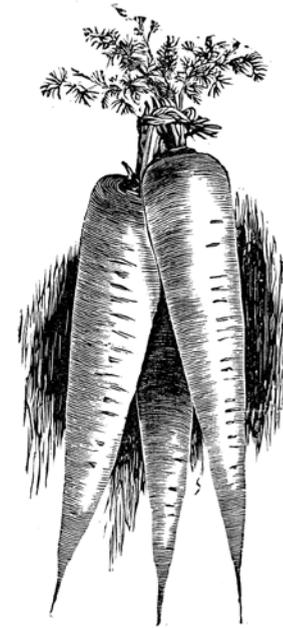
Il existe d'autres façons d'élaborer des bouillons de légumes, notamment en faisant sécher de fines tranches de légumes ou de simples épluchures au déshydrateur ou au four traditionnel pendant plusieurs heures à basse température, puis en les

mixant avec sel, poivre, épices afin d'obtenir une poudre, que l'on conservera alors dans un bocal hermétique.

Dans tous les cas, qu'il soit issu du commerce ou fait maison, sentez-vous libre d'ajouter à mes recettes un ou deux cubes (ou de la poudre) de bouillon. Veillez juste à adapter l'apport en sel, voire à ne pas en ajouter si vous utilisez un bouillon du commerce, déjà bien salé.

## PETITS DÉTAILS

Inutile d'être un professionnel de la cuisine, de posséder un blender ou un superrobot multi-fonction pour réaliser des soupes : je n'ai pas de bac +5 en cuisine, je possède un simple mixeur plongeant, et c'est avec ce dernier que je mixe mes soupes lorsque je souhaite les transformer



en veloutés. Il a l'avantage d'être peu encombrant, léger, maniable et il m'épargne de transvaser la soupe d'un contenant à un autre. Un seul bémol : attention aux éclaboussures ! Prévoyez donc une casserole suffisamment grande et haute, évitez de mixer la soupe bouillante (vous la réchaufferez au besoin par la suite), ne démarrez votre mixeur qu'après l'avoir plongé dans la soupe et effectuez des gestes lents avec ce dernier. De même, arrêtez-le bien avant de le sortir de la soupe. Enfin, choisissez-le avec pied en acier inoxydable (matériau sain, durable, résistant à la chaleur) et d'une puissance suffisante : plus il sera puissant, plus il mixera finement. Mais si votre matériel actuel vous donne satisfaction, continuez de l'utiliser !

Lorsque je ne mentionne pas d'éplucher un légume (carotte, panais, etc.), partez du principe que vous pouvez laisser la peau, particulièrement si celle-ci est assez jeune et fine, à condition que le légume n'ait pas reçu de traitement chimique bien sûr ! Je n'utilise en effet que des légumes bio.

Couper un légume en brunoise signifie le couper en très petits dés. Il suffit de découper le légume dans le sens de la longueur en fins bâtonnets de 2 à 3 mm, puis de couper ces bâtonnets en petits cubes de 2 à 3 mm de côté.

Concernant les épices, je vous donne des quantités indicatives dans les recettes, mais à vous de les moduler en fonction de vos préférences.

Enfin, à titre informatif, 1,5 g d'agar-agar (recette de fromage végétal aux noix de cajou, ail et fines herbes, page 126) équivaut à environ 1 cuillerée à café rase et 2 g d'agar-agar (recette de foie gras végétal, page 130) correspondent à environ 1 cuillerée à café bombée.