



# Les soupes

49 recettes

©PanierGarni, le 24/03/2010

# Potage blanc (allégée)

*Pour 8 personnes*

**Recette facile, économique et rapide**

Valeurs nutritionnelles par portion <b>153</b> Kcal Glucides 22.51 g, Lipides 6.31 g, Protides 2.91 g
--

## Ingrédients

- 3 poireaux
- 800 g de pommes de terre
- 10 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- sel, poivre

## Préparation

- Pelez et coupez les pommes de terre en petits dés.
- Epluchez et lavez les poireaux, coupez-les en rondelles fines.
- Faites revenir les poireaux avec le beurre dans une grande casserole
- Laissez cuire doucement pendant 10 minutes, puis ajoutez les pommes de terre et 1 litre d'eau.
- Salez, couvrez et laissez cuire pendant 35 minutes.
- Passez au mixeur, puis versez la crème fraîche et donnez un tour de poivre du moulin.
- Servez bien chaud.

# Potage glacé au concombre

*Pour 4 personnes*

**Recette facile**, d'un prix normal et **rapide**

Valeurs nutritionnelles par portion <b>34 Kcal</b> Glucides 5.03 g, Lipides 0.18 g, Protides 2.51 g
--

## Ingrédients

- 2 concombres
- 2 cubes de bouillon de boeuf
- 1 yaourt nature
- 1 bouquet de menthe
- poivre

## Préparation

- Portez à ébullition 1,5 litre d'eau et faites fondre les cubes de bouillon.
- Laissez refroidir.
- Pelez et enlvez les pépins des concombres, dont vous coupez la chair en gros dés.
- Mixez le avec le bouquet de menthe dont vous garderez quelques feuilles pour la décoration.
- Versez la préparation dans le bouillon, poivrez généreusement, ajoutez le yaourt, mélangez bien et mettez au réfrigérateur au moins 2 heures.
- Vous pouvez distribuer le reste de feuilles de menthe dans chaque assiette

# Gratinée à l'oignon

*Pour 4 personnes*

**Recette facile, économique et rapide**

Valeurs nutritionnelles par portion <b>271</b> Kcal Glucides 41.38 g, Lipides 8.55 g, Protides 9.66 g
--

## Ingrédients

- 600 g d'oignons
- 2 cubes de bouillon de boeuf
- 20 g de beurre
- 50 g de fromage râpé
- 1 demi baguette de pain grillé
- sel poivre

## Préparation

- Faites fondre les deux cubes de bouillon dans 1,5 litres d'eau bouillante.
- Epluchez et hachez grossièrement les oignons.
- Faites-les revenir dans le beurre dans une grande cocotte ; dès qu'ils ont pris couleur, arrosez-les avec le bouillon reconstitué et laissez cuire à petit feu jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
- Vérifiez l'assaisonnement.
- Préchauffez le gril du four.
- Coupez en tranches de 1 cm d'épaisseur le pain grillé et répartissez le dans quatre bols
- Versez dessus la soupe à l'oignon.
- Saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner sous le gril pendant 5 minutes.
- Servez très chaud.

# Soupe de poisson, la vraie

*Pour 4 personnes*

**Recette facile**, d'un prix normal et de durée moyenne

Valeurs nutritionnelles par portion <b>440</b> Kcal Glucides 26.19 g, Lipides 30.18 g, Protides 15.89 g
--

## Ingrédients

- 200 g de cabillaud
- 2 têtes de poisson
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 1 branche de céleri
- 2 oignons
- 20 g de beurre
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 25 cl de crème fraîche
- 1 bouquet garni
- pain grillé
- sel poivre

## Préparation

- Épluchez les légumes et coupez-les finement.
- Faites fondre le beurre dans un faitout, mettez les légumes, couvrez et faites fondre pendant 10 minutes.
- Ajoutez les têtes de poisson et le morceau de cabillaud, le bouquet garni et les cubes de bouillon.
- Arrosez avec 1,5 litre d'eau, salez, poivrez.
- Laissez cuire à petit feu pendant 40 minutes.
- Coupez le pain en rondelles, faites-le griller.
- Retirez le bouquet garni.
- Mixez la soupe, versez-la dans une soupière et ajoutez la crème.
- Servez avec les croûtons dans un ravier.

### **Le plus de PanierGarni**

Vous pouvez frotter les croûtons grillés avec une gousse d'ail, ou encore les badigeonner d'un peu d'huile d'olive.

## Le Lexique

**Manié (beurre) :**

beurre manié : beurre mou mélangé à de la farine de façon homogène pour épaissir ou adoucir une sauce.

**Macérer :**

consiste à faire tremper une substance dans un liquide afin de la parfumer ou de la conserver.

**Macédoine :**

légumes taillés en petits dés, cuits à l'anglaise, rafraîchis, égouttés, et généralement assaisonnés de sauce mayonnaise.

**Effiler :**

éplucher spécifiquement les haricots verts en éliminant les fils. Détailler les amandes et les pistaches en fines lamelles.

**Blondir :**

faire cuire dans de la matière grasse chaude, certains légumes, ceci afin de leur donner une couleur blonde ou dans certains cas légèrement transparente (pour les oignons ou le riz par exemple). Permet d'accentuer la saveur d'un plat.

**Lyophiliser :**

mode de conservation des aliments qui sont déshydratés à très basse température et sous vide d'air.

**Passer :**

faire passer un aliment au travers d'une passoire pour l'égoutter ou pour éliminer les parties non consommables.

**Dégorger :**

saupoudrer de sel certains légumes (tomates, concombres. . . ) afin de supprimer un excès d'eau de composition ou d'amertume. Laisser l'eau sortir puis bien rincer les légumes pour retirer le trop de sel. Bien essuyer, goûter c'est prêt à l'emploi.

**Confire :**

conserver dans du sucre, de l'alcool, du vinaigre, divers fruits et légumes. Conserver dans leur propre graisse après cuisson lente et prolongée certaines viandes.

**Voiler :**

recouvrir des pièces de pâtisserie d'un voile de sucre filé.

## Les petites astuces

### **Marinade (Les Viandes) :**

Pour accélérer une marinade : • Préparer vos morceaux de viandes, ajouter 1 bouquet garni, 1 oignon (piqué de clous de girofle), 1 gousse d'ail, 1 blanc de poireau, sel poivre et du vin (blanc ou rouge en fonction de la recette). • Faites mariner au micro-onde sur la touche décongélation (évite une cuisson prématurée), environ 15 mn par kg de viande.

### **Rattraper une mayonnaise (Les Sauces) :**

• Mettre dans un récipient une cuillerée à café de moutarde ou d'eau, ou une goutte de vinaigre, ou un jaune d'oeuf cassé • Tourner régulièrement en ajoutant peu à peu votre mélange. En mettant un peu de sel fin ou une goutte de vinaigre avant que la mayonnaise ne tourne, on évite l'accident.

### **Gruyère (anti dessèchement) (Les laitages) :**

• Pour une meilleure conservation, enveloppez-le d'un linge humide (trempé dans de l'eau salée ou vinaigrée). • On peut aussi le placer dans une boîte accompagné de 2 morceaux de sucre (les enlever dès qu'ils fondent)

### **Chou rouge (Les légumes) :**

• Afin de renforcer la saveur, il suffit de rajouter pendant la cuisson une pomme reinette épluchée et coupée en lamelles.

### **Démouler un gâteau (Les Desserts) :**

• Recouvrez-le d'un linge propre puis déposer le sur un endroit froid (bord froid d'une fenêtre ou blocs de glaçons) pendant 4 à 5 minutes. Le gâteau se démoulera facilement.

# *Sommaire*

Potage blanc (allégée) (869) . . . . .	2
Potage glacé au concombre (472) . . . . .	3
Gratinée à l'oignon (471) . . . . .	4
Soupe de poisson, la vraie (477) . . . . .	5
Le Lexique . . . . .	6
Les petites astuces . . . . .	7