

GASPACHO

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes



1 concombre de 350 g

750 g de tomates
mûres à point

1 poivron de 200 g,
vert, jaune ou rouge

1 côte de céleri
avec ses feuilles

1 gros oignon nouveau

1 gousse d'ail nouveau

1/2 citron non traité

1/2 cuillère à soupe
de vinaigre de vin

125 g de mie de pain de mie

4 à 6 gouttes de Tabasco

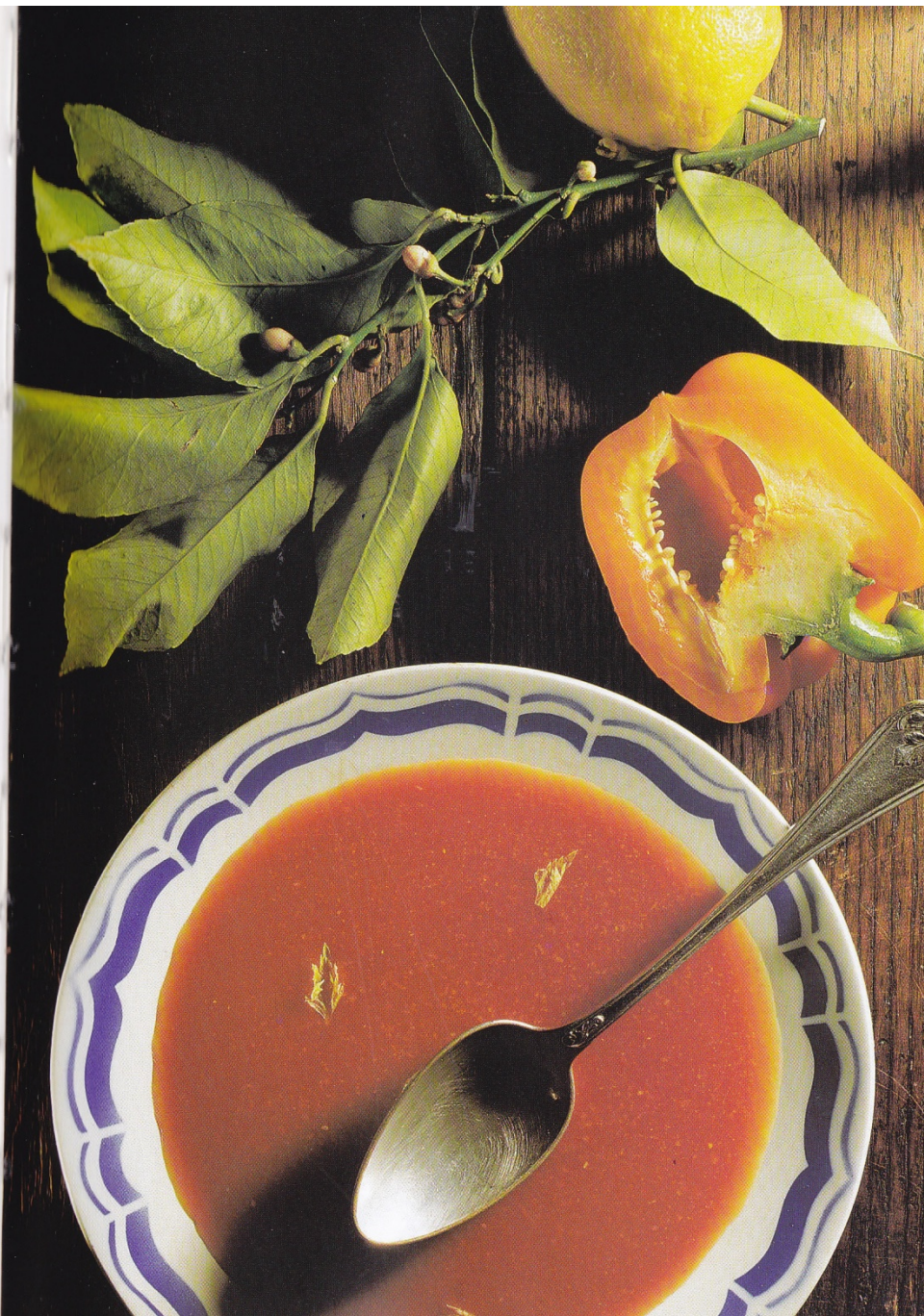
3 cuillères à soupe
d'huile d'olive

Sel, poivre



Vous pouvez aussi utiliser un robot où vous mixerez ensemble la mie de pain émiettée, la pulpe des tomates, des poivrons et du concombre, l'ail et l'oignon hachés, 1 cuillère à soupe de jus de citron, du Tabasco, du sel, du vinaigre et quelques glaçons.

1. Réduisez la mie de pain en fine semoule dans un robot. Mettez-la dans une grande jatte.
2. Lavez les légumes. Coupez les tomates en huit ; le poivron en quatre en le débarrassant des graines et des filaments blancs ; le céleri en quatre tronçons ; le concombre en tronçons de 5 cm et le demi-citron en petits cubes, en retirant les pépins. Pelez l'oignon, lavez-le et coupez-le en deux. Pelez la gousse d'ail.
3. Passez dans une centrifugeuse et dans l'ordre suivant : tomates, céleri, concombre, poivron, ail, oignon et citron. Faites couler le jus des légumes dans la jatte, sur le pain. Mélangez. Ajoutez sel, vinaigre et Tabasco et mélangez encore.
4. Couvrez la jatte et laissez reposer 3 heures au moins au réfrigérateur afin que le potage soit glacé et la mie de pain imbibée de jus de légumes.
5. Versez le gaspacho dans quatre assiettes, arrosez d'huile et servez. Poivrez au moment de déguster. Au moment de le servir, garnissez le potage de jeunes feuilles de céleri ciselées.



VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES AUX CHAMPIGNONS SAUVAGES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

—◆◆◆—
500 g de châtaignes
500 g de champignons
sauvages mélangés
1 litre de consommé
de volaille
2 cuillères à soupe
de crème fraîche épaisse
2 cuillères à soupe
d'huile d'arachide
4 pincées de noix
de muscade râpée
Sel

1. Fendez la coque plate des châtaignes et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante. Dès la reprise de l'ébullition, comptez 5 minutes de cuisson puis retirez-les du feu. Égouttez-les et décortiquez-les.
2. Versez le consommé de volaille dans une casserole et ajoutez les châtaignes. Portez à ébullition sur feu doux, salez et laissez cuire 1 heure à feu doux, casserole à demi couverte, en remuant souvent, jusqu'à ce que les châtaignes soient très tendres.
3. Passez les châtaignes au moulin à légumes, grille fine, au-dessus d'une casserole. Faites réchauffer sur feu doux en incorporant la crème. Ajoutez la noix de muscade.
4. Retirez la partie terreuse des champignons. Rincez-les et coupez-les plus gros en deux ou quatre. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive de 28 cm et faites-y cuire les champignons : ils ne doivent plus rendre d'eau et devenir croustillants. Salez et poivrez.
5. Répartissez la crème de châtaignes dans des assiettes chaudes et parsemez de champignons croustillants. Servez aussitôt.

Un goût de sous-bois pour cette soupe automnale qui marie châtaignes et champignons. À préparer après une promenade dans les bois, avec ce que vous avez ramassé.



MINISTRONE DE PRINTEMPS

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure



1 petit chou nouveau

1 petit chou « romano »

250 g de petites courgettes

250 g de carottes nouvelles

250 g de navets nouveaux

100 g de haricots verts

ou mange-tout

500 g de fèves

500 g de tomates mûres

4 gros oignons

3 brins de basilic

2 gousses d'ail nouveau

4 cuillères à soupe

d'huile d'olive

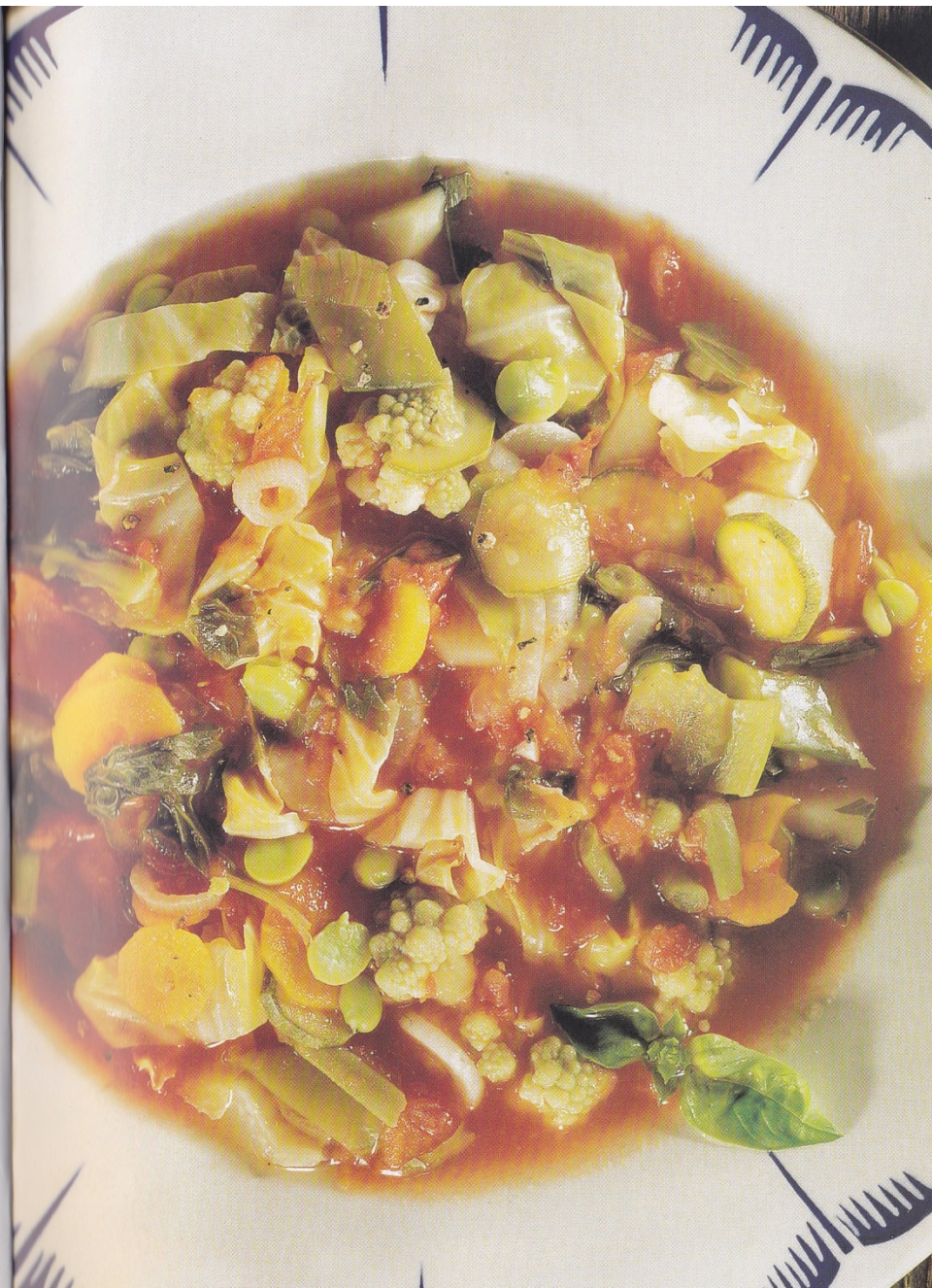
Sel, poivre



1. Pelez les carottes, les courgettes et les oignons, rincez-les et coupez-les en fines rondelles. Pelez les navets, rincez-les et coupez-les en fins quartiers. Coupez le chou en rondelles de 1 cm. Détachez les petits bouquets du « romano ». Effilez les haricots et coupez-les en tronçons de 2 cm. Écossez les fèves et retirez la peau verte qui les recouvre.
2. Ébouillantez les tomates 10 secondes, puis rafraîchissez-les sous l'eau courante, pelez-les, coupez-les en deux et éliminez-en les graines ; hachez grossièrement la pulpe. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement.
3. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte en fonte de 4 litres et faites-y blondir oignons et ail 2 minutes. Ajoutez carottes, navets et courgettes et mélangez encore 5 minutes. Ajoutez les autres légumes et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et ajoutez sel, poivre et 2 brins de basilic et laissez mijoter 1 heure.
4. Lorsque le minestrone est cuit, ajoutez le reste d'huile et le brin de basilic réservé ciselé. Servez chaud ou tiède.



Le chou « romano » est une variété de chou-fleur : vert tendre, il est composé d'une myriade de petites pointes qui forment un cône.



SOUPE AU CHOU

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure 30

← ≡ ≡ ≡ ≡ →
 1 cœur de chou vert frisé
 de 1,2 kg
 750 g de pommes de terre
 à chair farineuse
 250 g de lard
 de poitrine fumé, maigre
 1 petit oignon
 4 clous de girofle
 1 feuille de laurier
 1 brin de thym
 1 cuillère à soupe
 de baies de genièvre
 Sel, poivre
 ← ≡ ≡ ≡ ≡ →

1. Rincez le chou, coupez-le en quatre et retirez la partie dure centrale. Coupez chaque quartier de chou en fines lanières. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en cubes de 1 cm. Coupez le lard en très fins bâtonnets.
2. Versez 1,5 litre d'eau dans une cocotte ronde de 26 cm. Pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle et ajoutez-le dans la cocotte avec le thym et laurier. Portez à ébullition, salez peu, poivrez et ajoutez le lard, les baies de genièvre et les légumes. Dès la reprise de l'ébullition, couvrez et laissez cuire 1 heure à petits frémissements et à couvert.
3. Lorsque la soupe est cuite, retirez oignon et laurier. Servez chaud, dans la cocotte.

Il n'existe pas une soupe au chou, mais des milliers de soupes au chou. On en prépare dans toute la France, mais aussi dans toute l'Europe, du nord au sud. Celle-ci, avec ses baies de genièvre, est d'inspiration nordique.



VELOUTÉ DE CAROTTES À L'ORANGE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes



500 g de carottes

1 grosse orange non traitée

1 oignon moyen

4 cuillères à café bombées

de crème fraîche épaisse

2 pincées de sucre

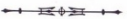
2 pincées de piment

de Cayenne en poudre

2 cuillères à soupe

d'huile d'arachide

Sel



1. Pelez l'oignon et hachez-le menu. Pelez les carottes et râpez-les finement dans un robot.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte de 4 litres et faites-y cuire l'oignon 1 minute, sans le laisser blondir, en remuant avec une spatule. Ajoutez les carottes et mélangez 5 minutes. Versez 1/2 litre d'eau dans la cocotte, couvrez et laissez cuire 15 minutes.
3. Pendant ce temps, lavez l'orange et essuyez-la. Retirez quatre rubans de zeste au couteau économe et coupez-les en très fins bâtonnets de 3 cm de long. Ébouillantez-les 1 minute puis égouttez-les. Rincez-les à l'eau froide et égouttez-les de nouveau. Coupez l'orange en deux, pressez-la et réservez 1 dl de son jus.
4. Au bout de 15 minutes de cuisson des carottes, retirez la cocotte du feu et laissez-en tiédir le contenu. Mixez afin d'obtenir un velouté.
5. Versez le velouté dans la cocotte, ajoutez sel, sucre, piment de Cayenne et jus d'orange. Faites réchauffer sur feu doux jusqu'au premier bouillon.
6. Répartissez la soupe dans quatre assiettes chaudes, garnissez chacune d'une cuillère de crème et de filaments de zeste. Servez aussitôt : chaque convive mélangera la crème à la soupe au moment de déguster.

*Couleurs similaires
des carottes et des oranges.
Goûts complémentaires :
douceur de la carotte
et acidité du jus
et du zeste d'orange.
Un mariage réussi relevé
par une pointe
de piment.*



SOUPE POIREAUX-POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes



750 g de poireaux

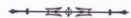
500 g de pommes

de terre bintje

2 cuillères à soupe

d'huile d'olive

Sel



1. Nettoyez les poireaux, lavez-les, égouttez-les et coupez-les en rondelles biaisées de 1/2 cm d'épaisseur. Pelez les pommes de terre, lavez-les, égouttez-les et coupez-les en petits cubes.
2. Versez l'huile dans une cocotte en fonte de 4 litres et faites-la à peine chauffer. Ajoutez-y poireaux et pommes de terre et mélangez 2 minutes à feu très doux.
3. Versez 1 litre d'eau dans la cocotte, salez et laissez cuire 20 minutes, à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servez chaud.



La traditionnelle association poireaux-pommes de terre est ici renouvelée grâce au goût fruité de l'huile d'olive.



SOUPE AUX FÉVETTES

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 1 heure



2 kg de fèves fraîches

4 gros oignons frais

1 litre de consommé
de volaille

100 g de pomme de terre
à chair farineuse

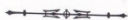
1 brin de sarriette fraîche

1 brin de menthe

2 cuillères à soupe

d'huile d'olive

Sel, poivre



1. Pelez les oignons, lavez-les et hachez-les, partie verte comprise. Écossez les fèves et retirez la petite peau claire qui les recouvre. Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte de 4 litres et faites-y blondir les oignons durant 5 minutes. Ajoutez les fèves, la sarriette, les pommes de terre et mélangez 1 minute. Versez le bouillon et dès l'ébullition salez, poivrez et laissez cuire 1 heure.
3. Au bout de ce temps, passez le contenu de la cocotte au moulin à légumes grille fine, ou lissez-le au mixeur plongeant. Vous pouvez réserver quelques fèves pour décorer les assiettes.
4. Versez la soupe dans une soupière, garnissez des fèves réservées et parsemez de menthe finement ciselée. Servez chaud.

Accompagnez de pain grillé que vous pouvez napper d'un filet d'huile d'olive fruitée, et parsemez de quelques grains de fleur de sel.

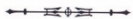


VELOUTÉ DE POTIMARRON AUX RAVIOLES

Pour 4 personnes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 35 minutes



1,5 kg de potimarron

1 litre de lait

1 gousse d'ail

1 clou de girofle

1 brin de thym

4 pincées de noix

de muscade râpée

Sel, poivre

Pour servir :

4 plaques de raviolis

de Royans, fraîches

ou surgelées, dégelées

Ciboulette ciselée



1. Coupez le potimarron en deux et retirez graines et écorce. Pelez la gousse d'ail et enfermez-la dans un petit carré de gaze ficelé, avec thym et clou de girofle.
2. Versez le lait dans une cocotte de 4 litres, ajoutez le carré de gaze, les cubes de potimarron et un peu de sel. Portez à ébullition. Mélangez et laissez cuire 30 minutes à feu doux et à couvert. Tournez plusieurs fois pendant la cuisson.
3. Éliminez le carré de gaze et versez le contenu de la cocotte dans un robot. Mixez jusqu'à obtention d'un fin velouté.
4. Faites réchauffer le velouté de potimarron dans la cocotte. Répartissez les raviolis dans quatre assiettes, garnissez de ciboulette ciselée et portez-les à table. Versez dessus le velouté bouillant : elles cuisent instantanément à la chaleur du velouté.

Apparus dans la Drôme entre le ^{XV} et le ^{XVIII} siècle, ces minuscules raviolis semblent être venues tout droit d'Italie. Les bûcherons piémontais auraient remplacé la traditionnelle farce à la viande par une farce à base de fromage et de légumes.



CRÈME DE TOMATES AUX ÉPICES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes



1,5 kg de tomates

mûres à point

100 g d'échalotes nouvelles

2 gousses d'ail nouveau

1 côte de céleri

avec ses feuilles

1 piment oiseau, sec

1/2 cuillère à café

de graines de coriandre

1 morceau de bâton

de cannelle de 5 cm de long

1/2 cuillère à café

de grains de poivres

de différentes couleurs

8 pincées de noix

de muscade râpée

1 cuillère à café

de sucre semoule

4 brins de basilic

1 cuillère à soupe

d'huile d'olive

25 g de beurre

Sel



1. Enfermez dans un petit carré de gaze que vous ficelez le piment et les graines de coriandre et de poivres que vous écrasez grossièrement entre vos doigts et la cannelle que vous brisez en plusieurs morceaux.
2. Ébouillantez les tomates 10 secondes, rafraîchissez-les sous l'eau courante, pelez-les et hachez grossièrement leur pulpe au couteau. Pelez ail et échalotes et hachez-les grossièrement avec la côte de céleri.
3. Faites chauffer l'huile dans une cocotte de 4 litres, ajoutez-y le beurre, le hachis d'échalotes, l'ail, le céleri et le sucre. Faites cuire pendant 5 à 6 minutes, en tournant sans discontinuer, jusqu'à ce que le tout caramélise légèrement.
4. Ajoutez les tomates dans la cocotte. Salez. Versez 1/4 de litre d'eau et dès l'ébullition, laissez cuire 30 à 35 minutes en tournant souvent. Retirez le carré de gaze et mixez le contenu de la cocotte jusqu'à obtention d'une crème lisse. Servez chaud. Ajoutez la noix de muscade et le basilic au moment de déguster.



Cette crème de tomates est aussi délicieuse froide, ou même glacée les soirs d'été.



GRATINÉE À L'OIGNON

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure 15

← → ← → ← →
 500 g de gros oignons doux
 1,5 litre de consommé
 de volaille ou bouillon
 de pot-au-feu
 1 cuillère à soupe rase
 de farine
 100 g de beurre
 12 tranches de pain :
 baguette ou pain de campagne
 100 g d'emmental râpé
 Sel, poivre
 ← → ← → ← →

1. Pelez les oignons et émincez-les finement. Faites fondre le beurre dans une cocotte de 4 litres et ajoutez les oignons. Faites-les blondir sur feu doux pendant 20 minutes environ, en les tournant sans cesse. Parsemez alors de farine et mélangez 2 minutes. Versez le consommé, salez, poivrez et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 45 minutes sur feu très doux, en remuant de temps en temps.
2. Allumez ensuite le grill du four et faites-y griller les tranches de pain sur les deux faces. Répartissez-les dans quatre bols à soupe et parsemez-les de fromage. Versez la soupe dans les bols et glissez-les au four, près de la flamme. Laissez cuire quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde et commence à dorer. Servez aussitôt.

*Voici la soupe parisienne
 par excellence : elle était
 la soupe la plus
 consommée des Halles –
 lorsque celles-ci étaient
 encore le cœur de Paris –,
 à toute heure de la nuit,
 aussi bien par
 les travailleurs que
 par les noctambules.*



VELOUTÉ DE POIS CASSÉS

Pour 6 personnes

Préparation : 10 minutes

Repos : 1 heure

Cuisson : 1 heure

500 g de pois cassés

2 litres de consommé
de volaille

2 gousses d'ail

1 feuille de laurier

1 brin de thym

25 g de beurre

Sel, poivre

Pour servir :

4 tranches de pain de mie

4 cuillères à soupe d'huile

1. Mettez les pois cassés dans une grande terrine et couvrez-les largement d'eau froide. Laissez-les tremper 1 heure.
2. Au bout de ce temps, égouttez les pois cassés et mettez-les dans une cocotte de 4 litres. Ajoutez le consommé, les gousses d'ail écrasées du plat de la main, le thym et le laurier. Portez à ébullition. Laissez cuire 45 minutes, en remuant de temps en temps. Salez en fin de cuisson.
3. Pendant ce temps, coupez le pain en cubes en retirant la croûte.
4. Au bout de 45 minutes de cuisson des pois cassés, retirez ail, thym et laurier et passez les pois cassés au moulin à légumes grille fine. Versez le velouté dans la cocotte et laissez réchauffer 10 minutes à couvert, en posant le beurre à la surface du potage afin qu'il fonde doucement.
5. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y frire les cubes de pain sur toutes leurs faces.
6. Remuez le velouté et versez-le dans six assiettes chaudes, garnissez de croûtons et servez aussitôt.

Ce velouté est la version simplifiée du potage Saint-Germain qui, une fois passé, est additionné de crème et de lardons de poitrine de porc demi-sel.



SOUPE DE COCOS À LA TOMATE

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Repos : 6 heures

Cuisson : 2 heures 30



500 g de haricots

blancs secs : cocos

500 g de tomates mûres

3 gousses d'ail nouveau

2 brins de romarin

1 cuillère à café

de sel de mer fin

4 cuillères à soupe

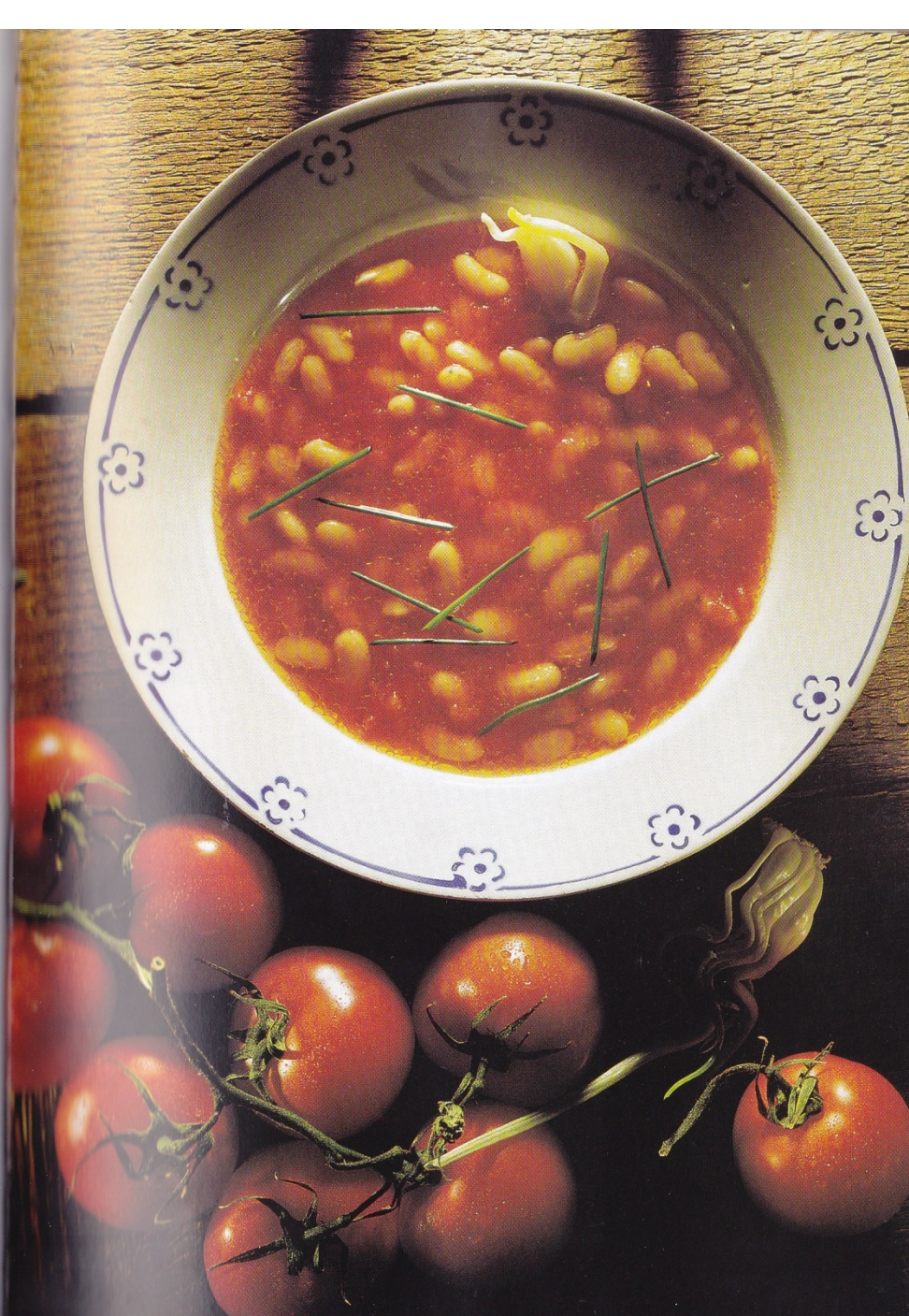
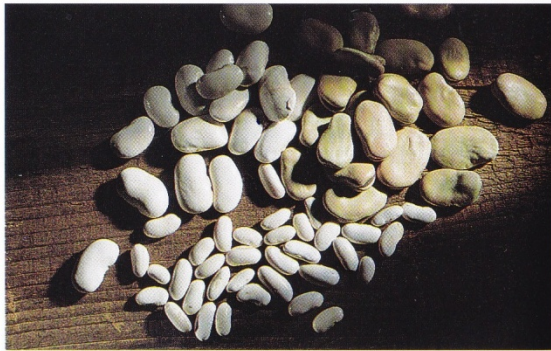
d'huile d'olive



1. Mettez les haricots dans une grande terrine et couvrez-les largement d'eau froide. Laissez-les tremper 6 heures.
2. Pendant ce temps, ébouillantez les tomates puis rafraîchissez-les sous l'eau courante, pelez-les et hachez grossièrement la pulpe. Si vous réalisez cette opération très à l'avance, réservez les tomates au réfrigérateur.
3. Au bout de 6 heures, égouttez les haricots et mettez-les dans une cocotte de 4 litres. Ajoutez la pulpe de tomate, le sucre, le romarin, les gousses d'ail écrasées du plat de la main et l'huile. Versez 1,5 litre d'eau et couvrez la cocotte.
4. Posez la cocotte sur un feu très doux et laissez cuire 2 heures 30 environ, jusqu'à ce que les haricots soient très tendres et s'écrasent sous la fourchette. Salez en fin de cuisson. Servez chaud.

Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées.

Vous pouvez réaliser cette soupe avec des cocos blancs ou des rosés, cocos blancs joliment veinés de rose, qui, hélas, une fois cuits, deviennent blancs ! Vous pouvez aussi la cuire au four : glissez la cocotte dans le four froid et laissez cuire 4 heures à 100 °C (th. 2).

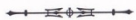


SOUPE DE LENTILLES AUX CAROTTES ET LARDONS

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes



500 g de lentilles
vertes du Puy

2 tranches de poitrine fumée

de 100 g chacune

300 g de carottes

2 échalotes

2 gousses d'ail

1 bouquet garni :

1 feuille de laurier,

1 brin de thym,

6 tiges de persil

2 cuillères à soupe d'huile

Sel, poivre



1. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles obliques de 1/2 cm d'épaisseur. Liez les éléments du bouquet garni. Écrasez les gousses d'ail du plat de la main.
2. Rincez les lentilles et mettez-les dans une marmite. Ajoutez la poitrine fumée, l'oignon, les gousses d'ail, les carottes et le bouquet garni. Couvrez largement d'eau froide et portez à ébullition sur feu doux. Laissez cuire 30 minutes.
3. Pendant ce temps, pelez les échalotes et émincez-les finement. Au bout de 30 minutes de cuisson des lentilles, égouttez la poitrine fumée et coupez-la en lanières. Faites fondre l'huile dans une poêle antiadhésive de 24 cm et faites-y blondir les échalotes 3 minutes, en remuant avec une spatule. Ajoutez la poitrine fumée et mélangez encore 2 minutes.
4. Éliminez l'ail et le bouquet garni de la soupe. Mélangez le contenu de la poêle dans la marmite et servez aussitôt.

Toujours exquis avec lard et carottes, mélange classique et savoureux, les lentilles vertes, lorsqu'elles sont de l'année, cuisent en un rien de temps : 30 minutes sont largement suffisantes. Et surtout, ne les faites jamais tremper, car elles perdraient tout intérêt culinaire et diététique.



SOUPE DE BLÉ CONCASSÉ À LA MENTHE

Pour 6 personnes

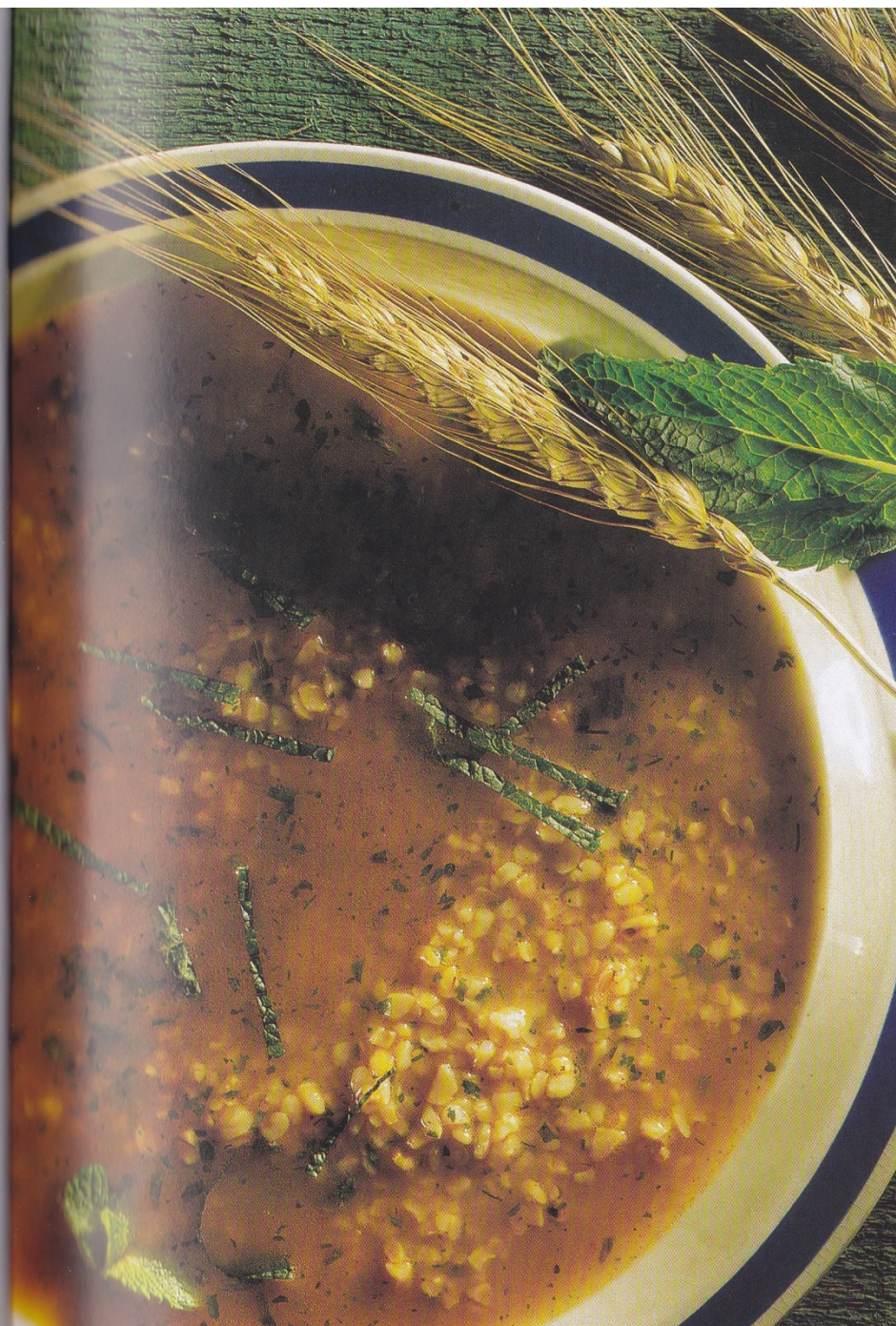
Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure

300 g de blé concassé
 2 gousses d'ail nouveau
 4 brins de menthe fraîche
 8 feuilles de menthe séchée
 1/2 cuillère à café
 de piment fort
 1 cuillère à café
 de piment doux
 2 cuillères à soupe
 d'huile d'olive
 Sel

1. Rincez le blé dans plusieurs eaux et égouttez-le. Pelez les gousses d'ail et hachez-les finement. Lavez la menthe fraîche et ciselez les feuilles.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte de 4 litres et ajoutez l'ail et les piments. Lorsque l'ail est blond, retirez la cocotte du feu et ajoutez le blé. Retournez-le dans l'huile chaude puis versez 1,5 litre d'eau. Posez la cocotte sur le feu, ajoutez sel et menthe séchée en l'émiettant, couvrez et laissez mijoter 1 heure.
3. Au bout de 1 heure de cuisson, retirez la soupe du feu et ajoutez la menthe fraîche. Servez aussitôt.

C'est l'utilisation de la menthe sauvage séchée, très poivrée, piquante et parfumée, qui donne tout son parfum à cette soupe d'origine marocaine.



SOUPE DE GAUDES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes



250 g de farine
de maïs précuite
1/4 de litre de lait
Sel

Pour servir :

100 g de crème fraîche épaisse
Croûtons
Poivre concassé



1. Délayez la farine dans 1/2 litre d'eau, dans une marmite. Salez et portez à ébullition. Laissez cuire 10 minutes environ, en remuant souvent. Ajoutez le lait, sans cesser de tourner : la soupe peut être plus ou moins fluide, selon votre goût.
2. Retirez la soupe du feu et répartissez-la dans quatre assiettes chaudes. Ajoutez la crème et garnissez de croûtons. Ajoutez du poivre concassé au moment de déguster.

Du latin *gaudeamus* (réjouissons-nous), ou plus sûrement de *gaude*, végétal donnant naissance à un colorant naturel jaune, les gaudes sont une spécialité de la Franche-Comté et du Lyonnais. Préparées à base de farine de maïs, celle-là même que les Italiens utilisent pour leur fameuse polenta, elles cuisent 1 heure à feu doux, en les tournant sans cesse... si la farine n'est pas précuite !



CAPPELLETTI AU BOUILLON

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 minutes

→ ← → ← → ← → ←

Pour la pâte :

400 g de farine de blé

4 œufs

1/2 cuillère à café

de sel de mer fin

Pour la farce :

400 g de ricotta

ou brousse de brebis fraîche

100 g d'emmental

fraîchement râpé

100 g de parmesan finement

et fraîchement râpé

Zeste râpé de 1 citron

non traité

2 œufs

8 pincées de noix

de muscade râpée

Sel, poivre

Pour servir :

1 litre de bouillon :

consommé de volaille,

bouillon de pot-au-feu

Parmesan finement

et fraîchement râpé

Ciboulette ciselée

Poivre concassé

→ ← → ← → ← → ←

1. Préparez la pâte : tamisez la farine sur le plan de travail. Faites un puits au centre, ajoutez le sel et cassez-y les œufs. Travaillez du bout des doigts, jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache des doigts. Roulez-la en boule et mettez-la dans un sachet en plastique. Laissez-la reposer 30 minutes au moins, dans un endroit frais.
2. Préparez la farce : écrasez la ricotta à la fourchette. Ajoutez emmental et parmesan, zeste râpé, noix de muscade, sel et poivre. Mélangez bien.
3. Retirez la pâte du froid et étalez-la le plus finement possible. Découpez-la en carrés de 7 cm de côté, à l'aide d'un couteau ou d'une roulette dentelée. Déposez une noix de farce au centre de chaque carré de pâte. À l'aide d'un pinceau, mouillez légèrement les bords de la pâte, puis repliez celle-ci sur la farce, en diagonale, en appuyant du bout des doigts. Enroulez chaque triangle autour de votre index, en superposant les angles de base du triangle.
4. Faites bouillir le bouillon dans une grande marmite et salez-le légèrement. Plongez-y les cappelletti et laissez-les cuire 1 à 2 minutes, le temps qu'ils remontent à la surface. Servez aussitôt, parsemé de ciboulette. Ajoutez poivre et parmesan au moment de déguster.

Cette farce au mélange de fromage est typiquement italienne. Ces cappelletti peuvent aussi être servis

simplement nappés de beurre fondu ou d'une sauce aux tomates fraîches.



SOUPE AGVOLEMONO

Pour 4 personnes

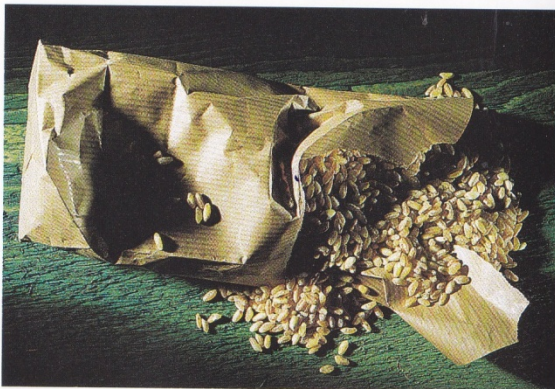
Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

← ≡ ≡ ≡ ≡ →
 1,5 litre de consommé
 de volaille
 4 cuillères à soupe
 de riz rond
 4 cuillères à soupe
 de jus de citron
 2 jaunes d'œufs
 4 cuillères à soupe
 de coriandre ciselée
 Sel, poivre
 ← ≡ ≡ ≡ ≡ →

1. Versez le consommé dans une grande casserole et portez à ébullition. Plongez-y le riz et laissez cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajoutez alors la coriandre et laissez cuire encore 3 minutes. Salez et poivrez si nécessaire.
3. Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs et le jus de citron dans un bol. Ajoutez une petite louche de bouillon, sans cesser de fouetter.
4. Lorsque le riz est cuit, versez le contenu du bol dans la casserole, en remuant sans cesse. Laissez mijoter 5 minutes, sans atteindre l'ébullition, jusqu'à ce que la soupe devienne veloutée.
5. Versez la soupe en soupière et servez sans attendre. Poivrez au moment de déguster.

La sauce aux œufs
 et au citron est
 une spécialité grecque,
 tout aussi bien servie sur
 des légumes ou un simple
 riz cuit à l'eau.
 Cette soupe se consomme
 aussi froide ; dans ce cas,
 ajoutez la coriandre
 à la soupe refroidie,
 coriandre qui peut être
 remplacée par autant
 de menthe fraîche
 finement ciselée.



MULLIGATOWNY

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

—◆◆◆—
 12 côtelettes d'agneau :
 secondes ou découvertes
 1 oignon de 100 g
 2 carottes
 300 g de pommes de terre
 2 gousses d'ail
 50 g de gingembre frais
 1 cuillère à soupe
 de curry en poudre
 1 litre de consommé
 de volaille
 2 cuillères à soupe
 de jus de citron
 1 cuillère à soupe
 de coriandre ciselée
 2 cuillères à soupe d'huile
 Sel

1. Pelez l'oignon et l'ail et hachez-les finement. Pelez les carottes et les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en fines rondelles. Parez les côtelettes d'agneau et raccourcissez-les ; réservez les os. Pelez le gingembre et hachez-le finement.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte de 4 litres. Faites-y blondir les côtelettes puis égouttez-les. Ajoutez les os, le hachis d'ail et d'oignon, les carottes et les pommes de terre et mélangez 5 minutes sur feu doux, jusqu'à ce que le mélange blondisse. Ajoutez le gingembre et le curry et mélangez 2 minutes. Versez le bouillon. Dès l'ébullition, remettez les côtelettes d'agneau dans la cocotte. Salez, couvrez et laissez cuire 30 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Au bout de cette demi-heure, réservez les côtelettes d'agneau et éliminez les os. Mixez le contenu de la cocotte. Faites réchauffer la soupe sur feu doux, en y plongeant les côtelettes d'agneau. Ajoutez le jus de citron, mélangez et retirez du feu. Répartissez dans six assiettes, parsemez de coriandre et servez chaud.



« Poivre et eau » : telle est la traduction de ce mot que les Anglais ont ramené des Indes. De l'eau et du poivre, il ne reste pas grand-chose ; les Anglais y ont rajouté force épices et viande.



POT-AU-FEU

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 5 heures



2,5 kg de bœuf :

paleron, macreuse,
gîte, milieu de poitrine,
plat de côtes, mélangés

1 grosse carotte

3 gousses d'ail

1 bouquet garni (1 feuille
de laurier, 1 brin de thym,

6 brins de persil, 2 côtes
de céleri avec leurs feuilles)

1 oignon de 50 g

3 clous de girofle

1 cuillère à café

de poivres mélangés

2 cuillères à café

de gros sel de mer

Pour les légumes :

18 petites carottes

12 petits navets

12 blancs de poireaux

12 petites pommes de terre

3 cœurs de céleri

Pour servir :

100 g de vermicelles

Poivre concassé



1. Préparez le pot-au-feu : rincez les viandes et ficelez-les. Pelez la carotte et lavez-la, avec la côte de céleri. Coupez la carotte en quatre tronçons. Liez les éléments du bouquet garni. Pelez l'oignon et piquez-le des clous de girofle.
2. Mettez les viandes dans une grande marmite. Ajoutez la carotte, l'oignon, le bouquet garni, le sel, le poivre et les gousses d'ail entières. Couvrez largement d'eau froide. Amenez lentement à ébullition puis laissez cuire à tout petits frémissements pendant 4 à 5 heures, jusqu'à ce que la viande soit très tendre, en écumant pendant la première demi-heure.
3. Retirez du bouillon les légumes et les aromates. Laissez reposer le bouillon 30 minutes environ et retirez le gras qui surnage, à l'aide d'une cuillère. Pour obtenir un bouillon parfaitement clair, laissez-le reposer plusieurs heures afin que toutes les impuretés se déposent au fond de la marmite.
4. Préparez les légumes : pelez les carottes, les navets, les pommes de terre et les poireaux. Lavez-les, avec les cœurs de céleri, et laissez-les entiers.
5. Mettez les légumes dans une sauteuse antiadhésive de 28 cm et couvrez-les à demi de bouillon dégraissé. Couvrez et laissez cuire les légumes à feu doux, pendant 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'il n'y ait plus de liquide dans la sauteuse : cuits ainsi, ils sont très parfumés et ne gâchent pas le goût excellent du jus de cuisson de la viande.
6. Faites réchauffer le bouillon et la viande. Versez la moitié du bouillon dans une casserole et portez à ébullition. Plongez-y les vermicelles et faites-les cuire 2 minutes. Servez aussitôt. Servez la viande sur un plat, coupée en tranches et entourée des légumes.



HOCHEPOT DE PLAT DE CÔTES

Pour 6 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 4 heures



1,5 kg de plat
de côtes de bœuf
2 échalotes
2 gousses d'ail

1 bouquet garni (2 brins de
thym, 2 feuilles de laurier,
6 tiges de persil)
2 clous de girofle
1 petit éclat de macis
1 cuillère à soupe
de poivre concassé
500 g de pommes de terre
à chair ferme
500 g de céleri-rave
5 carottes
Sel

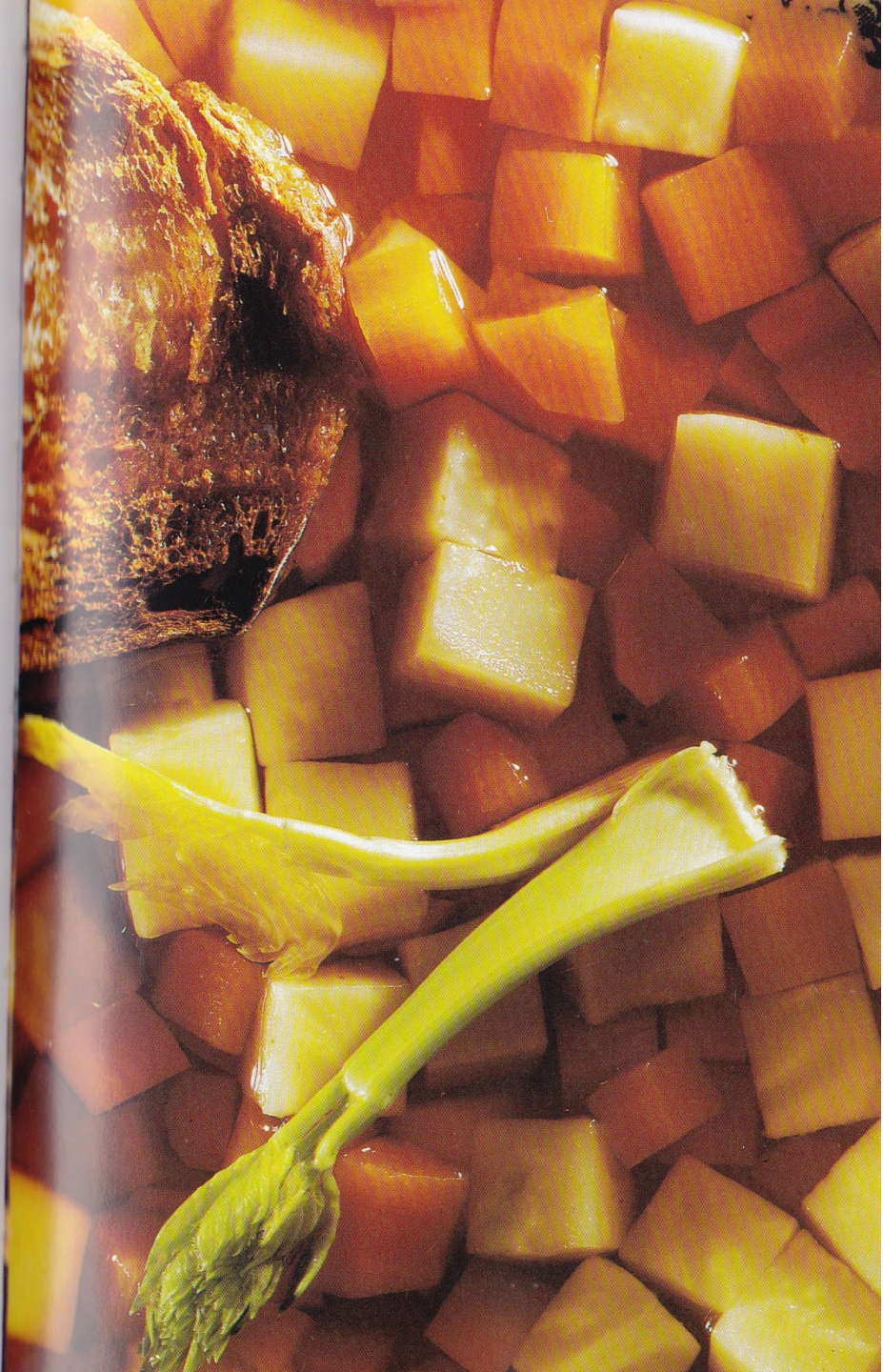
Pour servir :

Tranches de pain
de campagne grillé
Moutardes diverses
Gros sel de mer



1. Rincez le plat de côtes et épongez-le. Faites bouillir de l'eau dans une cocotte de 4 litres. Ajoutez la viande et laissez bouillir 10 minutes à gros bouillons. Égouttez ensuite la viande et éliminez l'eau de cuisson. Rincez la viande et la cocotte.
2. Remettez la viande dans la cocotte et couvrez-la d'eau froide. Pelez les échalotes et les gousses d'ail. Enfermez thym, laurier, clous de girofle, macis et poivre dans un petit carré de gaze blanche noué. Ajoutez les échalotes, les gousses d'ail et le sachet d'épices dans la cocotte. Portez à ébullition sur feu doux et couvrez. Laissez frémir 2 heures 30.
3. 30 minutes avant la fin de cette cuisson, préparez les légumes : pelez les pommes de terre, le céleri et les carottes. Rincez-les et épongez-les. Coupez le céleri en tranches épaisses et les carottes en deux tronçons.
4. Au bout de 2 heures 30 de cuisson de la viande, ajoutez les légumes dans la cocotte et laissez cuire encore 1 heure 30, toujours à feu doux et à couvert.
5. Lorsque le hochepot est cuit, égouttez les légumes et coupez-les en petits cubes. Coupez la viande en morceaux.
6. Réchauffez la moitié du bouillon et plongez-y les légumes. Servez chaud, avec des tranches de pain grillé. Servez la viande ensuite, chaude, avec le reste du bouillon et accompagnée de moutardes diverses et de gros sel.

Le hochepot peut également se préparer avec plusieurs viandes mélangées : bœuf, agneau, veau, porc.

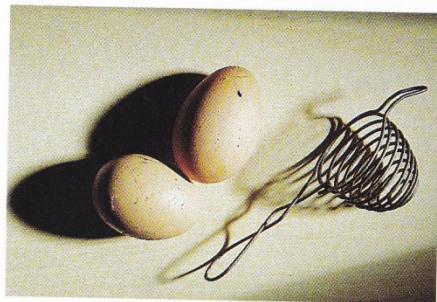


BOUILLABAISSÉ D'ŒUFS

Pour 4 personnes

← → ← → ← → ← →
 500 g de tomates mûres
 4 œufs
 500 g de pommes
 de terre à chair ferme
 2 gros oignons nouveaux
 1 brin de thym
 1 feuille de laurier
 1/2 cuillère à café
 de safran en poudre
 1/2 cuillère à café
 de piment en poudre
 2 brins de basilic
 3 cuillères à soupe
 d'huile d'olive
 Sel, poivre,
 poivre concassé
 ← → ← → ← → ← →

1. Pelez les oignons et émincez-les finement. Ébouillantez les tomates pendant 10 secondes, puis rafraîchissez-les sous l'eau courante, pelez-les, coupez-les en deux et éliminez-en les graines ; hachez grossièrement la pulpe. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes de 1 cm.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse de 26 cm et faites-y blondir les oignons. Ajoutez le thym, le laurier, le piment et le safran et mélangez. Versez les tomates et mélangez 2 minutes. Ajoutez les pommes de terre et 1 brin de basilic et couvrez d'eau. Dès la reprise de l'ébullition, comptez 30 minutes de cuisson : les pommes de terre doivent être très tendres. Salez pendant la cuisson.
3. Cassez les œufs dans une assiette creuse. Lorsque la soupe est cuite, faites-y glisser les œufs puis couvrez et laissez-les cuire 4 minutes environ, jusqu'à ce que le blanc soit juste pris.
4. Répartissez la soupe dans quatre assiettes et posez un œuf au centre de chacune. Garnissez de basilic et servez chaud. Parsemez de poivre concassé au moment de servir. Accompagnez de baguette grillée.



Cette soupe originale est
 aussi appelée
 « bouillabaisse borgne »
 dans toute la Provence.



SOUPE AU LAIT

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

1 litre de lait

1 gros oignon

3 blancs de poireaux

250 g de pommes

de terre à chair farineuse

25 g de beurre

6 pincées de noix

de muscade râpée

Sel, poivre

1. Pelez l'oignon et émincez-le finement. Rincez les blancs de poireaux et coupez-les en fines rondelles obliques. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en très fines rondelles.
2. Faites fondre le beurre dans une cocotte de 4 litres et faites-y blondir oignon et blanc de poireau à feu doux, en remuant avec une spatule, pendant 5 minutes environ. Versez alors le lait et portez à ébullition. Ajoutez les pommes de terre, du sel, du poivre et la noix de muscade. Couvrez la cocotte et laissez cuire à feu doux, 20 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Servez chaud. Accompagnez de tranches de pain grillé : baguette, ficelle, pain de campagne.

Comme les soupes aux œufs, les soupes au lait se préparent de cent manières différentes selon les régions de France ou d'Europe. Celle-ci est typique des Ardennes.



SOUPE D'AGRUMES AU MIEL D'ORANGER

Pour 6 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Repos : 1 heure



2 oranges non traitées

2 pamplemousses
roses non traités

2 citrons verts non traités

100 g de miel d'oranger

75 g de sucre semoule



1. Lavez les agrumes et retirez leur zeste à l'aide d'un zesteur. Versez le miel dans une casserole, ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau et portez à ébullition. Plongez les zestes dans ce sirop, laissez-les frémir 3 minutes puis égouttez-les.
2. Pelez les agrumes à vif et détachez les quartiers en passant un petit couteau entre les membranes blanches. Réservez le jus qui s'écoule pendant cette opération et versez-le dans la casserole. Faites bouillir encore 1 minute puis laissez refroidir. Réservez 1 heure au réfrigérateur. Réservez les fruits dans une terrine, au réfrigérateur.
3. Au moment de servir, égouttez les quartiers de fruits : ils ont encore rendu un peu de jus. Versez ce jus dans le miel parfumé et mélangez. Répartissez les fruits dans quatre assiettes et garnissez-les de zestes au sirop. Nappez de miel au jus d'agrumes et servez.

Cette soupe hivernale est fraîche et parfumée.

Le miel d'oranger et les agrumes s'y complètent à merveille.



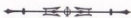
SOUPE DE FRAISES AU VIN ROUGE

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Repos : 6 heures



1 kg de fraises

1/2 litre de vin rouge corsé :
côtes du rhône par exemple

2 cuillères à soupe

de crème de cassis

200 g de sucre semoule

4 clous de girofle

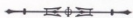
1 bâton de cannelle

de 4 cm de long

1 gousse de vanille

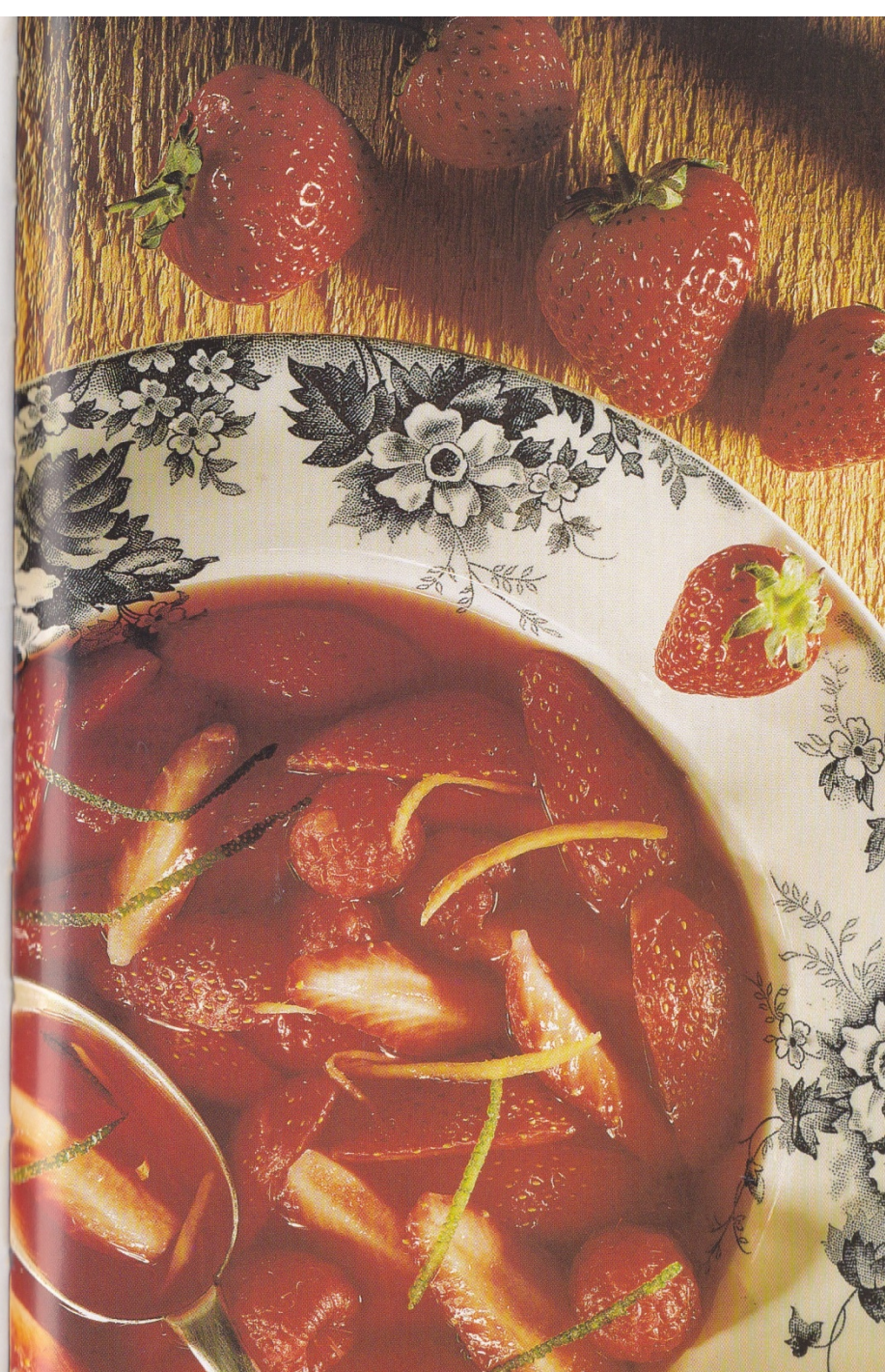
1 éclat de macis

1 lanière de zeste d'orange



1. Versez le vin dans une grande casserole. Ajoutez le sucre, la cannelle, les clous de girofle, la vanille fendue en deux dans la longueur, le macis et le zeste d'orange. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes.
2. Pendant ce temps, rincez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux ou quatre, suivant leur grosseur.
3. Lorsque le vin a cuit 10 minutes, plongez-y les fraises. Égouttez-les aussitôt et réservez-les dans une terrine.
4. Faites réduire le jus de cuisson des fraises jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Laissez-le tiédir puis ajoutez la crème de cassis et nappez-en les fruits. Réservez au réfrigérateur pendant 6 heures environ.
5. Au moment de servir, répartissez les fruits dans des assiettes creuses, nappez de vin épicé et dégustez aussitôt.

Fraises et vin rouge ont toujours fait bon ménage, depuis les fraises au sucre arrosées d'un trait de vin rouge de nos grands-pères, jusqu'à cette soupe épicée à laquelle vous pouvez ajouter un mélange de fruits rouges crus, avant de la laisser refroidir.





<http://houdelier.com>