


Mange ta soupe !

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant green soup. Several golden-brown, square croutons are scattered on top of the soup. Fresh green herbs, possibly basil, are also visible. The bowl is set on a light blue surface, and the background is softly blurred, showing more of the same dish.

Cette petite phrase, que nous avons tous entendue, est probablement l'une des plus anciennes phrases de toute l'histoire de la cuisine. Car sous une forme ou sous une autre, les soupes ont quasiment toujours fait partie de la **nourriture de base** des hommes.

Déjà au cours de la préhistoire, alors que l'homme n'en était encore qu'à l'âge du fer, il cuisait ses aliments, y compris les produits de la chasse et de la cueillette, dans des poteries. Ce sont ces fameux « pots » qui, selon certains, seraient d'ailleurs à l'origine du mot « potage ».

En se rapprochant de notre époque, la soupe prend une nouvelle allure : pendant de longues périodes, elle se compose souvent d'une tranche de pain plus ou moins épaisse et de graines cuites en bouillie et trempées dans une sauce ou un bouillon de vin.

Longtemps, le terme générique « soupe » a désigné toutes les préparations du genre. Ce n'est que dans le courant du XVII^e siècle que deux termes commencent à émerger et à distinguer les préparations : les potages sont alors réservés aux classes les plus aisées, tandis que les soupes sont dévolues aux classes populaires. D'où l'expression

« soupe populaire » que nous connaissons toujours. La différence se veut sociale, bien entendu, mais pas uniquement. Le potage, plus liquide, se boit, tandis que la soupe, plus épaisse et roborative, se mange. Cette différence séculaire est d'ailleurs toujours de mise aujourd'hui ; le potage ayant encore actuellement une image plus élégante, plus raffinée, plus précieuse même, que les solides soupes reconstituantes.

Cela étant, soupes et potages ne sont plus les seuls termes servant à désigner ce type de préparations culinaires. On évoque les consommés. On pense aux bouillons. On parle des crèmes. On songe aux veloutés. Les jours de fête, on mentionne aussi les bisques.

Quel que soit le terme utilisé, il est désormais très clair que les soupes, prises au sens général du terme, sont des **préparations saines**, à consommer très régulièrement. Non seulement parce qu'elles jouent un important rôle de coupe-faim, mais aussi parce qu'elles fournissent, en version maison en tout cas, des quantités incroyables de **vitamines**, de **fibres alimentaires**, d'**éléments nutritifs**, de **sels minéraux**,... que notre corps réclame et que les préparations industrielles sont absolument incapables de lui fournir, en dépit de publicités parfois tapageuses. Bien sûr, les soupes ne sont pas des préparations miracles, mais certaines études prouvent que les consommateurs réguliers ont généralement un taux de


cholestérol inférieur à celui des non-consommateurs et qu'ils ont également une corpulence plus faible. A condition de privilégier des ingrédients frais et des légumes de saison.

Des excellents potages traditionnels jusqu'aux savoureuses soupes de terroir, ce type de préparations gourmandes a longtemps joué la carte du classicisme de bon aloi. Il en va tout autrement aujourd'hui ! L'imagination est au pouvoir. Les **innovations** sont nombreuses. Les variantes sont innombrables. Et les soupes se déclinent de mille et une nouvelles manières surprenantes, **modernes**, **légères**, **hautes en saveurs et en parfums**. Salées ou sucrées, très simples ou plus sophistiquées, chaudes ou froides, présentées en bols, en assiettes, en coupelles ou en verrines, elles se prêtent à toutes les occasions et conviennent à tous les goûts. Mieux encore : totalement remises au goût du jour, elles font désormais partie intégrante de la cuisine moderne dans ce qu'elle a de plus **attrayant et savoureux**.




Verrines d'ail et d'amandes en crème

Exquis, tout simplement.

 15 mn

 Facile

 6 personnes

200 g de mie de pain

1 verre de lait

2 gousses d'ail

200 g d'amandes émondées

3 c.s. d'huile d'olive vierge extra

Sel, poivre

- 1 Coupez la mie de pain en dés et faites-les tremper dans le lait.
- 2 Mettez les gousses d'ail dans le bol d'un mixeur.
- 3 Ajoutez la mie de pain trempée et le lait, les amandes, l'huile d'olive et 50 centilitres d'eau.
- 4 Mixez la préparation, puis assaisonnez-la de sel et de poivre selon le goût.
- 5 Répartissez-la aussitôt dans des verrines et servez frais.

Conseil : juste avant de servir, vous pouvez décorer chaque verrine garnie avec un ou deux grains de raisin blanc.

Verrines de crème de poivrons rouges

Des verrines tout à la fois superbes et succulentes.

 15 mn

 20 mn

 Facile

 6 personnes

3 poivrons rouges

5 cl d'huile d'olive vierge extra

8 feuilles de basilic frais

10 cl de crème fraîche liquide

6 fines tranches de lard fumé

Sel, poivre

- 1 Enveloppez les poivrons rouges entiers dans du papier d'aluminium et enfournez-les 20 minutes à 200 °C (th. 6-7).
- 2 À la fin de la cuisson, pelez les poivrons, rincez-les et débitez-les en morceaux. Mettez-les dans un récipient et ajoutez-y l'huile d'olive, les feuilles de basilic et la crème fraîche liquide.
- 3 Assaisonnez de sel et de poivre selon le goût et mixez tous ces ingrédients.
- 4 Répartissez ensuite la préparation ainsi obtenue dans des verrines. Faites rapidement griller à sec les tranches de lard et garnissez-en chaque verrine.
- 5 Servez aussitôt.

Conseil : vous pouvez remplacer le lard par la même quantité de poitrine fumée ou de coppa corse.



Verrines de crème
de poivrons rouges