

## Les soupes et potages, consommés, veloutés...

### **Chauds et réconfortants soupes et potages**

- Soupes et consommés sont deux termes qui englobent la presque totalité des préparations liquides servies, généralement chaudes, en début de repas.
- Soupes et potages ont leurs principes généraux. On compte généralement un litre de liquide de base pour 4 personnes et 125 g de légume frais par personne.
- Les soupes doivent cuire à gros bouillons pendant une vingtaine de minutes si on les confectionne avec des légumes frais.
- L'eau de cuisson de certains légumes (notamment haricots verts, chou-fleur, épinards) peut fort bien servir de base de potage. Voilà qui est d'ailleurs particulièrement économique.
- Pour qu'une soupe soit de bonne consistance, il faut qu'elle soit liée. Pour ce faire, on fera entrer dans sa composition des féculents tels que pommes de terre, légumes secs ou on y ajoutera des vermicelles, du tapioca. On peut également faire cuire un croûton de pain dans le potage et le passer ensuite, en même temps que les légumes.

Les légumes frais doivent être plongés dans l'eau bouillante (elle sera légèrement salée). On peut aussi les détailler en julienne et les faire étuver durant une dizaine de minutes dans une grosse noix de beurre. (Cette méthode convient particulièrement aux blancs de poireaux émincés que l'on ajoute aux potages, après avoir passé ces derniers).

- Pour donner plus d'arôme à un potage aux légumes, vous pouvez faire cuire en même temps : des couennes de lard fumé (plus spécialement pour la soupe aux pois cassés), des os de veau, de mouton ou de bœuf.
- Les bouillons s'obtiennent en faisant bouillir dans de l'eau de la viande ou de la volaille avec une variété de légumes.
- Le consommé est un bouillon concentré qui peut se servir avec différentes garnitures ou, tout simplement, clarifié (à l'aide d'un blanc d'oeuf) ajouté au bouillon bouillant.
- Les différentes garnitures que l'on peut présenter avec un consommé sont, principalement: les pointes d'asperges, les lamelles de champignons, la julienne de légumes, la chiffonnade de cerfeuil ou d'oseille (il est évident que ces légumes auront été blanchis ou étuvés avant d'être ajoutés au consommé). On peut encore ajouter des émincés de blanc de volaille, des petites quenelles (de volaille), des œufs pochés, des petits chaussons de pâte feuilletée, de petites profiteroles.
- Pour lier un velouté, vous ferez appel aux jaunes d'œufs délayés dans de la crème fraîche ou, si vous désirez une préparation moins riche, à une sauce béchamel légère.
- Les potages à base de légumes secs s'accompagnent généralement de petits croûtons que l'on sert très chauds, après les avoir fait revenir dans du beurre.
- Certaines soupes de légumes - et plus spécialement la soupe aux oignons - s'accompagnent heureusement de quelques cuillerées de fromage râpé. Songez à l'emmental et au gruyère de préférence.
- Il existe des soupes, généralement préparées en hiver, que vous pourrez servir comme mets principal.

Signalons, notamment, les potées :

- La potée auvergnate. Elle se prépare avec de la tête de porc, du chou, du cervelas et des lentilles.
- La potée savoyarde : avec de la poitrine de porc, des saucisses fraîches et du chou.
- La potée lorraine : avec des haricots secs, du petit salé et des légumes verts.

### **Reconstituantes : les soupes**

- La soupe à l'oignon. Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte à fond épais. Quand elle est bien chaude, versez par-dessus quatre gros oignons épluchés et détaillés en fines rouelles. Faites fondre doucement jusqu'à ce que les oignons soient blonds. Après dix minutes de cuisson, saupoudrez de farine et mouillez avec 1 litre de bouillon chaud. Faites cuire doucement durant 20 minutes. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade râpée. Servez très chaud, accompagné de tranches de pain grillées et de fromage (gruyère, emmental) râpé.
- La soupe aux légumes. Epluchez 3 carottes, 2 poireaux, 2 navets et un petit morceau de céleri, ainsi que 300 g de pommes de terre. Taillez-les en julienne. Placez-les dans une casserole contenant 1 litre 1/2 d'eau froide et amenez doucement à ébullition. Faites cuire durant 40 minutes. Versez dans une soupière dans laquelle vous aurez déposé une grosse noix de beurre et deux cuillerées à soupe de persil haché. • Le potage au riz. Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole et faites-y revenir 2 oignons grossièrement hachés jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez alors une julienne de légumes composée d'un petit céleri vert et deux poireaux moyens. Ajoutez 3 gros champignons détaillés en lamelles. Faites cuire doucement durant 5 minutes. Ajoutez alors 1 kilo de petites tomates pelées. Donnez encore 3 minutes de cuisson avant d'ajouter 1 litre 1/2 de bouillon. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez du thym et du laurier en poudre. Couvrez et faites cuire doucement durant 15 minutes. Ajoutez alors 60 g de riz et faites cuire encore, doucement, durant 20 minutes. Servez, accompagné de petites boulettes de viande hachée, préalablement pochées dans un peu de bouillon. Les bouillons et les consommés. C'est une longue cuisson, menée à feu doux, qui leur donne leur saveur particulière. Ils peuvent être à base de légumes, de viande, de volaille. Si vous voulez obtenir un bon bouillon, il faut plonger les viandes ou la volaille dans l'eau froide.
- Le consommé Belle-Hélène. Ce consommé se prépare avec du bouillon de pot-au-feu, soigneusement dégraissé. Placez 1/2 litre de bouillon dans une casserole à fond épais et portez doucement à ébullition. Pendant ce temps, délayez deux cuillerées à soupe de crème de riz dans 1/2 litre de lait froid. Quand le bouillon commence à bouillir, ajoutez, en fouettant doucement, le lait et la crème de riz. Laissez à nouveau bouillir, réduisez le feu et laissez frémir durant 10 minutes. Délayez dans la soupière de service un jaune d'œuf et deux cuillerées à soupe de lait froid. Versez le bouillon bouillant par-dessus en fouettant vivement le mélange. Servez accompagné d'un ravier de fromage râpé.

- Le bouillon de légumes. Epluchez 4 belles carottes, 4 poireaux et un pied de céleri. Nettoyez quelques brins de persil et quelques feuilles de salade. Faites cuire tous ces légumes durant 40 minutes, à feu doux, dans un litre d'eau bouillante. Avant de servir, tamisez, en pressant bien sur les légumes pour en exprimer tout le jus. Ce bouillon peut se servir, en tasses, avant la présentation d'un repas copieux.
- La crème de céleri. Epluchez et lavez un gros céleri-rave très blanc. Faites-le blanchir durant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et rafraîchissez sous le jet d'eau froide. Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte et faites-y dorer les céleris coupés en dés. Ajoutez 1 litre 1/2 d'eau froide et 2 grosses pommes de terre coupées en morceaux. Laissez mijoter, doucement et à couvert, durant une heure 1/2. Passez le tout au tamis fin et remettez sur feu doux. Pendant ce temps, préparez dans la soupière une liaison avec 2 jaunes d'œufs et 3 grosses cuillerées à soupe de crème fraîche. Versez lentement le potage bouillant dessus en fouettant vivement.

#### **Les soupes régionales.**

- Le minestrone. C'est un potage typiquement italien. Faites tremper dans une casserole remplie d'eau 250 g de haricots blancs et rouges mélangés. Epluchez et coupez en gros dés 250 g de carottes, 300 g de pommes de terre, 300 g de tomates, 250 g de haricots verts, une branche de céleri et placez-les dans deux litres d'eau froide salée. Amenez doucement à ébullition. Pendant ce temps, faites revenir dans une poêle contenant 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 3 gros oignons émincés que vous ferez cuire doucement. Faites cuire le potage avec les légumes durant une heure. Au bout de ce temps, ajoutez 150 g de macaroni préalablement coupés. Laissez cuire encore durant une vingtaine de minutes. Avant de servir, ajoutez les oignons et du parmesan râpé. Servez très chaud.
- L'avgolemeono soupa. C'est un potage grec que vous préparerez en prenant comme base, du bouillon de poulet, de veau ou de court bouillon de poisson. Portez 1 litre de bouillon à ébullition. Ajoutez 4 cuillerées à soupe de riz et faites cuire durant 20 minutes. Battez 2 jaunes d'œufs avec un jus de citron dans la soupière de service. Assaisonnez. Versez le bouillon très chaud par-dessus en fouettant vivement.

#### **[Voir nos recettes](#)**

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



#### **[Toque Blanche - Logiciel](#)**

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.