



## SOUPEs et POTAGES

### Recettes

#### 6 bonnes raisons de faire de la soupe maison :

1. Pour ajouter facilement une portion de légumes à notre repas.
2. Pour apprivoiser des légumes moins appréciés.
3. Pour éviter le gaspillage de légumes moins frais.
4. Pour connaître tous les ingrédients de ce qui se retrouve dans la marmite et réduire la quantité de sel en la contrôlant mieux!
5. Parce que c'est facile à faire.
6. Parce que c'est bon et réconfortant.

#### Selon le dictionnaire...

Par rapport au mot « soupe » qui désigne un plat plus consistant, le mot « potage » désigne un mets plus raffiné dont la consistance est plus liquide.

Rf. Multidictionnaire de la langue française, 1997.

## BASE D'UN POTAGE

### Liquide



### Épaississant



### Aromates



### Légumes

- Bouillon de volaille
- Bouillon de bœuf
- Bouillon de légumes
- Jus de légumes
- Jus de tomates
- Eau

Favoriser les bouillons maison ou allégés en sodium...

- Pomme de terre
- Riz
- Pâtes alimentaires
- Patate douce

Petit goût sucré et vitamine A en prime!

- Ail
- Oignon
- Épices
- Fines herbes
- Fruits (pomme, poire)

- Brocoli, chou-fleur
- Poireau
- Asperge
- Champignon
- Courge
- Carotte
- Panais
- Rutabaga
- Laitue, épinard
- Concombre
- ...



1. Combiner dans une grande casserole.
2. Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes.
3. Réduire en purée à l'aide d'un bras mélangeur ou du mélangeur.
4. Si nécessaire, ajouter du bouillon ou du lait pour ajuster la texture.
5. Assaisonner à votre goût.



#### Note

Congeler le potage avant d'ajouter le lait. On évite ainsi que des agrégats peu appétissants se forment au moment de décongeler.





## RECETTES

### ~ Soupe indienne au cari ~

- 1 oignon haché
- 1 à 2 c. à thé de poudre de cari (piquant)
- 1 conserve (540 ml) de lentilles rincées
- 3 t. de bouillon de légumes ou de poulet
- Tranches de citron (facultatif)

Combiner les ingrédients et laisser mijoter 20 minutes. Réduire en purée au mélangeur (facultatif). Pour un maximum de saveur, presser une tranche de citron dans le fond du bol... Délicieux!

### ~ Soupe minestrone ~

- 4 gousses d'ail tranchées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons hachés
- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 3 t. de jus de tomate
- 3 t. de bouillon de poulet (plus ou moins)
- ½ t. de petites pâtes alimentaires
- 2 courgettes coupées en dés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 poivron jaune épépiné et coupé en dés
- 1 t. de petits pois surgelés

Dans une casserole, faire revenir les oignons, l'ail, les carottes et le céleri environ 3 minutes. Ajouter le jus de tomate et le bouillon. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson environ 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson à découvert de 3 à 4 minutes. Assaisonner au goût. Ajouter du bouillon de poulet au besoin.

### ~ Soupe poulet et nouilles ~

- 1 carotte en dés
- 1 branche de céleri en dés
- 1 petit oignon haché
- 4 t. de bouillon de poulet
- 1 pincée de curcuma (facultatif)
- ½ t. de nouilles courtes
- 1 t. de poulet cuit, en cubes
- 1 c. à thé de persil

Du riz?  
Pourquoi pas!

Combiner les carottes, le céleri, l'oignon, le bouillon et le curcuma. Cette épice donnera une couleur jaune vif à la soupe. Porter à ébullition et ajouter les nouilles. Laisser mijoter 5 minutes, ajouter le poulet et le persil. Poursuivre la cuisson 5 minutes.



Bon appétit!

### ~ Des mélanges inspirants ~

- ✓ Carotte, panais et gingembre frais
- ✓ Courge musquée et sirop d'érable
  - ✓ Rutabaga et poire
- ✓ Poireaux et pomme de terre
  - ✓ Chou-fleur et cari
- ✓ Céleri-rave et poireaux
  - ✓ Épinards et ail

