

Le grand retour des soupes

Moulinée, passée, glacée, rustique, aux fruits...

La soupe est au goût du jour, dans les rayons d'épicerie comme à la carte des grands restaurants. Et c'est tant mieux ! Sain, créatif, facile et délectable, ce mode de préparation permet d'infinies variations que nous vous proposons... à la mode bio.

dossier ■ Le grand retour des soupes



La soupe, c'est de l'eau chaude dans laquelle cuit tout ce qui nous tombe sous la main. C'est en tout cas ainsi que procédaient nos lointains ancêtres. Ils remplissaient d'eau des trous naturels de roches et y plongeaient des pierres chauffées dans le feu. Ils ajoutaient ensuite leur récolte de feuilles, de graines et de racines.

Ils avaient certainement senti qu'ainsi, leur cueillette les rassiait bien. Car la soupe a cet avantage majeur : elle cale mieux les estomacs que la même quantité de légumes mangés seuls.

Dans la préface de *Par ici la bonne soupe*, paru aux éditions Terre vivante, Claude Aubert rapporte que plusieurs études scientifiques confirment l'effet rassiant de la soupe. Notamment, aux Etats-Unis, des chercheurs ont proposé à des femmes les mêmes quantités de poulet et de riz : en soupe pour certaines, sans liquide pour d'autres, en leur demandant de manger à leur faim. Résultat, celles qui ont mangé la soupe ont absorbé 25 % de calories de moins que les autres !

Second avantage de la soupe, dont n'avaient probablement pas conscience nos ancêtres : sa richesse en nutriments. Les vitamines, du moins celles qui ne sont pas détruites par la chaleur, et les minéraux des ingrédients de la soupe s'échappent dans le liquide de cuisson. Mais comme celui-ci est intégralement consommé, finalement, rien n'est perdu !

Plat nourrissant par excellence, la soupe a de tout temps été au menu des hommes, qu'ils soient paysans ou seigneurs, ouvriers ou patrons.

Pas de soupe sans pain !

Comme il s'agissait souvent d'un plat unique, on y associait céréales et légumes. Dans l'Antiquité, la soupe ressemblait plus à une bouillie de céréales, faite avec des farines ou des grains entiers. Au Moyen Âge, elle a conquis ses lettres de noblesse : on lui adjoint des épices, des herbes, pour lui donner textures, saveurs et couleurs différentes.

On posait au fond de l'écuelle du pain que l'on mouillait du liquide dont on disposait. Le mot « soupe » désignait en fait cette tranche de pain. Tremper la soupe, c'était verser sur cette tartine un liquide, souvent chaud, et plus ou moins riche. Ensuite, le terme « soupe » a désigné la préparation.

Le potage, lui, c'était tout simplement ce qui cuisait dans le pot. Le mot a aujourd'hui une connotation raffinée, certainement parce qu'il est celui qui fut choisi à la Cour au XVII^e siècle pour désigner le plat chaud et liquide consommé en entrée. Le mot « soupe » fut réservé au met quasi quotidien du peuple, une recette fourre-tout où l'on mettait dans l'eau... tout ce qui pouvait se manger !

Désormais, le mot a repris du galon au détriment de celui de potage, qui sonne un rien désuet. La « soupe » désigne toutes les formes de cette préparation, même des versions fruitées à consommer en desserts. Car c'est un de ses atouts : la soupe est un support infini à la créativité ! Nous vous proposons un peu plus loin des idées et astuces pour faire vous-même de savoureuses recettes à base de produits frais et bio.

Liquides en bouteille

Mais bien évidemment, il serait dommage de se priver du plaisir d'une bonne soupe simplement parce que votre frigo est vide, ou que vous n'avez pas de temps.

Vous trouverez dans votre biocoop de nombreuses soupes bio toutes prêtes. Il y en a deux grands types : les soupes déshydratées en sachet, et les soupes prêtes à manger, en brique ou en bouteille.

Les fabricants bio expliquent qu'ils cherchent à approcher au plus près du goût de la soupe maison. « Avec quelques petits plus ! Nous nous situons en fait entre le produit familial et le produit diététique », explique Bernard Lafon, créateur de « Oh ! Légumes oubliés », qui propose dix variétés de soupes bio en bouteille. « D'abord, nous utilisons des variétés de légumes anciennes qui apportent une saveur différente. Et puis nous jouons sur les qualités nutritionnelles de la soupe, que nous essayons de rendre la plus saine possible, riche en fibres, pauvre en graisses et en amidons. Nous ajoutons très peu de sel, et le minimum de féculents. Pour que la soupe soit onctueuse, comme nous mettons peu de fécule, nous avons choisi les courges, qui sont de très bons liants. Nous ne broyons pas trop finement les légumes, pour qu'il reste de la texture. » Et c'est tout.

Les soupes sont ensuite stérilisées afin d'en assurer la conservation. D'un fabricant à l'autre, ce sont les recettes qui divergent. Plus ou moins de pommes de terre, plus ou moins de sel, peu ou pas de matière grasse, broyage différent... N'hésitez pas à regarder les étiquettes pour comparer... et goûtez !

Petit lexique gourmand de la soupe

Bisque : potage lié avec une purée de crustacées. Autrefois, on faisait aussi des bisques de volailles ou de gibier.

Bouillon : liquide filtré dans lequel ont cuit divers aliments (herbes, légumes, viandes...).

Consommé : bouillon clarifié, c'est-à-dire débarrassé des moindres particules, notamment de gras. On passe le bouillon au travers d'un linge mouillé, ou on le laisse refroidir pour pouvoir enlever la pellicule épaisse de gras figé en surface.

Crème : base de béchamel diluée avec un bouillon de cuisson de légumes, à laquelle sont ajoutés les légumes, soit mixés, soit en morceaux.

Potage clair : dénomination culinaire qui regroupe les bouillons et consommés auxquels peuvent être ajoutés au moment du service quelques petits morceaux (légumes, pâtes, croûtons, etc.).

Potage lié : le plus courant. Bouillon épaissi avec des légumes réduits en purée, de la viande ou du poisson mixé, mais aussi avec des céréales ou d'autres féculents.

Potage-purée : potage lié avec une purée de légumes frais, secs, ou les deux.

Soupe : plat rustique ou de terroir, souvent complet, comme le minestrone, la garbure, le pot-au-feu.

Velouté : potage lié avec des jaunes d'œufs, du beurre ou de la crème.



En revanche, pas encore de soupes de poisson bio. Celles que vous trouvez dans votre biocoop sont néanmoins choisies pour leur qualité, et notamment leur richesse en poissons sauvages (environ 30 %), gage de bon goût. L'industrie conventionnelle s'échine à minimiser les quantités de chair (c'est ce qui coûte le plus !) en ajoutant d'autres produits qui donnent du goût, de la texture, etc.

Les poissons bio, qui sont apparus sur le marché, peuvent laisser espérer que dans quelque temps, des conserveries mettront au point des recettes avec le label AB.

Les soupes en poudre bio, outre le fait qu'elles sont composées d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, et qu'elles répondent au cahier des charges AB, sont plus riches en légumes qu'en conventionnel, dépourvues de sucres ajoutés, pauvres en

sel et en graisses. La déshydratation des légumes est souvent plus respectueuse des saveurs et des nutriments.

Déshydratées en poudre

La dessiccation des fruits et légumes par séchage doux est un procédé de conservation bien connu, notamment pour les fruits. C'est celui qu'emploie Bio Cambrésis, une association d'insertion installée à Cambrai (59) depuis dix-huit ans. Les légumes et herbes frais sont récoltés sur les 3 hectares de maraîchage bio de l'association, et préparés à la main. « *Ça reste de l'artisanat assure Stéphane Abes, le directeur, on utilise le même matériel que dans une cuisine centrale.* » Les morceaux passent 48 heures dans une sorte de séchoir breveté, qui souffle de l'air chaud à 40° C. « *Ainsi on altère peu le produit, sa couleur est maintenue, son goût et son parfum restent naturels.* » Ensuite, il n'y a plus qu'à faire les mélanges selon les onze recettes, broyer, et ensacher (à la main, ici le travail est un support d'insertion !).

« *On est partis de recettes maison, qu'on a adaptées,* explique Stéphane Abes, *on utilise des légumes, des épices, un tout petit peu de sel, et de la farine de riz pour épaissir. Nos soupes sont composées de plus de 70 % de légumes.* » Pas de graisses, de sucres, ni d'autres additifs, bref rien de ce que l'on trouve dans les produits du conventionnel, à part des légumes. Mais une fois mélangée à l'eau (75 à 100 cl), la soupe doit cuire 10 minutes. Si on ne peut pas la confondre avec une soupe fraîche, elle est si parfumée que la dégustation est vraiment agréable.

D'autres marques ont des procédés plus ou moins proches. Ce sont les recettes qui changent. Moulin des moines, par exemple, a toute une gamme de soupes riches en sucres lents. Des légumes et épices, mélangés selon les variétés à de l'épeautre, de la châtaigne, des pois, des lentilles. Pas de sel ni de graisses. La poudre se dilue à l'eau froide et cuit une dizaine de minutes. A vous de la personnaliser.

La marque propose aussi des mélanges pratiques de légumineuses et céréales en grains, qui doivent tremper une nuit. On les cuit ensuite avec les légumes et épices de son choix pour obtenir des minestrone ou soupes d'épeautre particulièrement nutritifs.



En cube pour bouillon

Et puis il y a les bouillons. Chez Rapunzel par exemple, le bouillon de légumes est non seulement en cube, mais aussi en poudre. On y met juste



A Bio Cambrésis, association d'insertion qui fabrique des soupes, les orties sauvages du jardin sont cueillies à la main.

des légumes bio et frais (carotte, céleri, radis, oignon), qui sont déshydratés à l'usine, mélangés à des épices et pulvérisés. Pour les cubes, on amalgame la même poudre avec de la graisse de palme.

N'oubliez pas les bouillons japonais. Si la sauce soja est assez connue (le shoyu est à base de soja et de riz, le tamari 100 % soja, et plus fort en goût), le miso l'est beaucoup moins. Il se révèle pourtant particulièrement intéressant au plan nutritif et gustatif, pour une soupe vite faite. Cette pâte brune est composée de soja salé (on trouve aussi des miso à l'orge, ou au riz) mis un an dans de grands fûts de bois pour provoquer une fermentation lactique. Les protéines du soja sont totalement désintégrées, et deviennent parfaitement digestes. Le miso est donc un aliment énergisant et reconstituant. Vous lirez la recette de la soupe miso ci-dessous.

Evidemment, à part le miso qui n'a pas d'équivalent frais, aucune des soupes toutes prêtes n'entend rivaliser avec une préparation maison. Ni au plan gustatif, ni au plan nutritif. Mais lorsqu'on n'a pas le temps ou l'envie de cuisiner, ce sont des compromis de qualité, sans sucres, graisses ni additifs cachés !

Véronique Bourfe-Rivière

Le miso : la soupe énergie

Chaque matin, au petit déjeuner, les Japonais mangent leur soupe miso. C'est un bouillon éminemment reconstituant. Vous faites chauffer de l'eau dans une casserole, avec une algue kombu par exemple, ou un peu de champignons séchés. Vous y jetez quelques légumes coupés très fins (navet ou radis, éventuellement carotte, oignon, courgette) qui devront rester croquants. La pâte miso est diluée, à raison d'une cuillerée à café par bol, dans un peu de bouillon chaud versé à part, puis incorporé dans la casserole. Réchauffez, sans cuire. Quand la soupe est prête, saupoudrez-la de persil ou de ciboulette hachés. « *Il faut toujours un petit peu de cru, c'est de l'énergie yin, et ainsi on équilibre l'énergie yang du potage cuit* », explique Jean Celle, cofondateur de Celnat, qui fabrique notamment du miso.

■ Alain Passard, le maître des légumes

Le chef de L'Arpège à Paris, trois étoiles au guide Michelin, est un inconditionnel des bons légumes. Il les cuisine bien sûr en soupes, et nous livre quelques-uns de ses secrets...

C'est un artiste brillant. Il était le plus jeune chef deux étoiles au Michelin lorsqu'il a obtenu la troisième, en 1996. Il y a quatre ans, Alain Passard a relevé un nouveau défi : mettre sur sa carte les légumes à la place qu'ils méritent, c'est-à-dire la première.

A l'origine de la volte-face de ce rôti-seur, le scandale de la vache folle, vécu comme « une trahison. Ça a été hyper douloureux pour moi. Je travaillais des produits en toute confiance, et j'ai été trompé. Alors j'ai décidé que je ne voulais plus me faire avoir ! Il fallait donc que je ne travaille que du végétal, de ma propre production ».

Et c'est ainsi que le restaurant de la rue de Varenne, racheté à son maître Alain Senderens, ne reçoit plus de quartiers de bœuf, d'agneau ou de mouton. Tout au plus quelques volailles et poissons. Le rouge et le rose un peu mornes des viandes ont été remplacés par des légumes éclatants de couleur. Ils sont tout droit apportés des deux potagers qu'Alain Passard a mis en place, l'un dans la Sarthe en 2002, l'autre dans l'Eure en 2004. « Je n'ai pas de certification bio, ça ne m'intéresse pas. Mais je vais bien au-delà du cahier des charges de l'agriculture biologique. Ma démarche, c'est celle du beau produit. Je veux offrir à mes cuisiniers des produits propres, et à mes clients des plats de qualité. »

Ainsi, dans les potagers d'Alain Passard, on cultive des variétés anciennes. La tomate green tiger, la carotte rouge, le navet boule-d'or... Pas de tracteurs qui tassent la terre, mais des chevaux pour travailler le terrain. Pas d'insecticides, mais des crapauds pour gober les nuisibles. Pas de fongicides, mais des plantes pour protéger leurs voisines.



Pas d'engrais, mais le compost fait avec les épiluchures. Et pour veiller chaque jour à cet équilibre fragile, des hommes passionnés, amoureux de leur potager. « Le légume devient un cépage, le jardinier un vigneron. On recherche la variété qui s'exprimera parfaitement sur notre terroir..., commente le chef. Je voyage pas mal, et les gens m'apportent des graines... On fait des tas de petits essais ! » Ces légumes parfaits ou presque rendent le restaurant pratiquement autonome, sauf bien sûr en épicerie, et en produits exotiques. Mais là encore, Alain Passard privilégie le bon et le bio.

La soupe au lait

Ce qui lui semble intéressant dans la soupe, c'est « le foisonnage. Il ne modifie pas les saveurs, mais elles sont plus suaves. En soupe, le légume lâche ses essences dans le liquide. C'est pour cela qu'il faut y mettre le minimum de liquide, pour que le légume puisse

exprimer totalement sa saveur, sans qu'elle soit diluée ».

Alain Passard cuit ses soupes « à l'eau ou au lait entier cru. Sur certains légumes, le côté lacté est bien. Par exemple je fais un velouté de laitue au persil et à la moutarde. On porte 1 litre de lait à ébullition, on y jette des feuilles de persil et de laitue, et on laisse compoter 7 ou 8 minutes. Ensuite, un coup de mixeur-plongeur, on ajoute du beurre frais, et une cuillerée à café de moutarde d'Orléans ». Quoi, d'Orléans ? « C'est la meilleure, c'est moi qui la fabrique !... », explique le chef, également friand d'une soupe au lait, pommes de terre, pâtisseries, rutabagas et topinambours.

Pour une soupe parfaite, il est important de rectifier la texture. « On peut tout rajouter, mais j'aime aussi respecter les saisons. Je privilégie l'huile d'olive pour l'été, la noix, la noisette et le sésame en hiver. »

Alain Passard est un magicien. Sa jardinière de légumes à l'huile d'argan vous tire presque des larmes, tellement vous communiquez

En choisissant de travailler essentiellement les végétaux de sa production, Alain Passard ouvre une nouvelle voie d'expérimentation pour la gastronomie française.

avec la nature en la dégustant. On retrouve dans cette cuisine la même harmonie que dans un beau jardin naturel. Les formes, les couleurs, les parfums, les textures, les saveurs s'accordent dans leur variété, et se subliment. Et cette apparente simplicité est le fruit d'une maîtrise parfaite de la technique, totalement gommée par l'imagination géniale de l'artiste. Ce n'est pourtant qu'un début ! « L'approche de la cuisine des légumes est vraiment différente », assure celui qui il y a peu ne mettait de verdure avec ses viandes que pour la décoration. « Maintenant, j'ai dix ans devant moi pour définir une véritable gastronomie du légume ! »

Véronique Bourfe-Rivière



■ En savoir plus

Sur la démarche d'Alain Passard, consultez son site : www.alain-passard.com

■ L'art d'une bonne soupe

Parce qu'un rien change tout... nos trucs et astuces pour mettre la soupe à vos menus sans jamais vous lasser !

Nathalie Combiér, mère de famille active, est l'auteur d'un beau livre de recettes, *Mes soupes salées et sucrées*. Elle se dit fan des soupes non seulement parce qu'en termes d'apports nutritionnels, elles sont intéressantes, et parce qu'elles se réchauffent facilement, mais aussi parce que c'est un moyen de manger différemment des aliments qu'on aime, voire qu'on aime moyennement. « Le produit est complètement destructuré. Par exemple les lentilles dans une soupe, c'est tout à fait différent de la potée classique ! Alors la soupe, c'est un bon moyen de faire manger des légumes ou des légumineuses aux enfants. » Elle insiste aussi sur la variété possible. « C'est un aliment à multiples facettes, ça peut être très sympa pour un dîner avec des copains, ou constituer un repas plus raffiné. J'adore les soupes froides pour l'été, ou les soupes de fruits. On peut faire aussi beaucoup d'effet très facilement ! Une simple soupe de melon, par exemple, ça prend dix minutes à préparer ! »

Elle vous recommande de commencer par cuisiner seulement des ingrédients que vous aimez. « Il faut désacraliser la soupe, sortir de la classique poireaux - pommes de terre - carottes. La soupe, c'est vraiment comme la potion magique de Panoramix ! Faites des essais, amusez-vous, et acceptez que parfois ce soit moins réussi que d'autres. » Pour elle, il y a deux détails qui changent tout : « Pensez au bouillon de légumes en cube à jeter dans l'eau, il apporte beaucoup en terme de goût. Et n'oubliez pas les accompagnements dans l'assiette : quelques petites herbes ciselées, une pointe de crème, des œufs durs écrasés, une quenelle de légumes en purée, un tour de moulin à épices, un filet d'huile parfumée... » C'est ainsi qu'elle ressert d'un jour à l'autre une même soupe sans lasser ses convives. « J'en fais pour deux ou trois jours, et chaque fois, je varie la façon de la servir ! »

Pour un dîner léger, elle propose « des soupes plus épaisses », alors

que « les bouillons plus légers font des entrées parfaites ». Elle suggère aussi de ne pas négliger les légumes surgelés de bonne qualité. « Ils permettent de varier les goûts et les couleurs de la saison, surtout l'hiver. » Ses recettes préférées ? « La potiron - marrons - céleri, c'est le régal de toute ma famille. Ou le velouté de petits pois à la laitue. Et puis en dessert, l'hiver, j'adore la soupe de mangues ! »

L'eau

Comme pour le thé ou le café, la qualité de l'eau est essentielle. Essayez l'eau filtrée ou de source, vous sentirez la différence.

N'hésitez pas à « recycler » dans la soupe l'eau de cuisson de vos

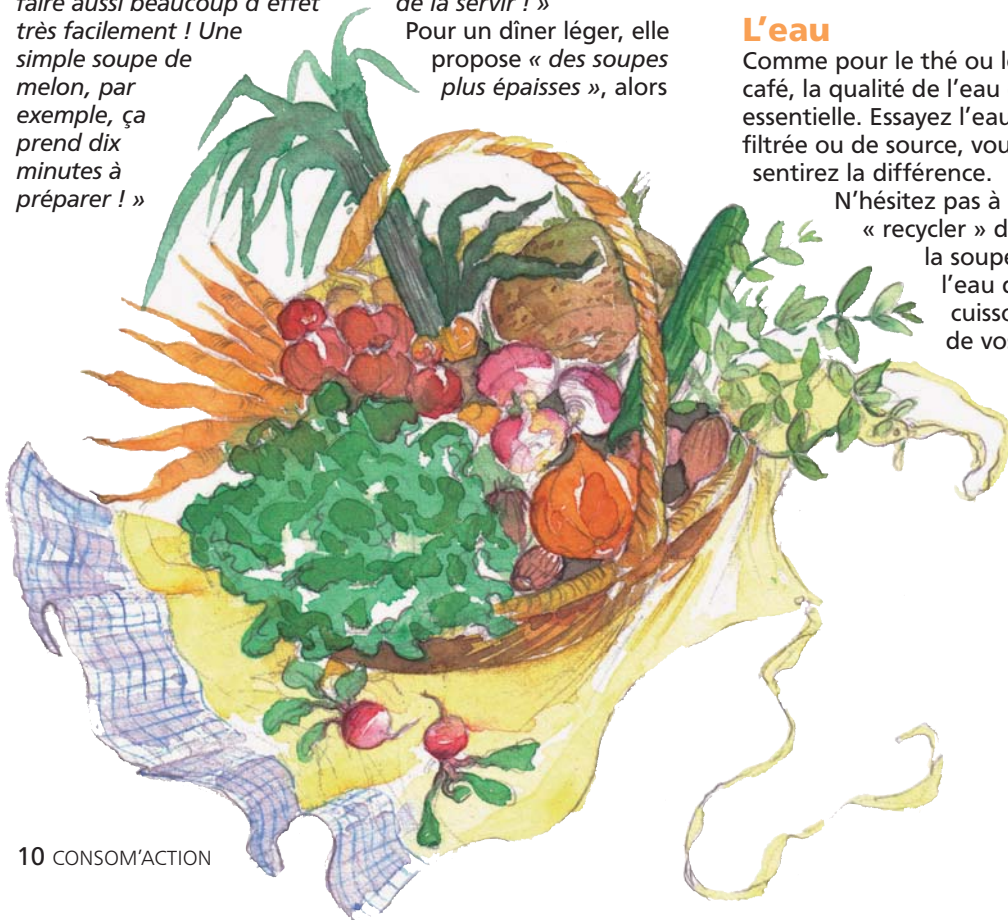
légumes, vous ferez le plein de vitamines.

Les parfums

Certes, les bouillons en poudre ou en cube sont bien pratiques, et en bio, ils sont particulièrement savoureux. Mais on peut aussi faire naturel. Ne lésinez pas sur les herbes aromatiques du jardin, et les épices qui dorment souvent dans les fonds de placard. Une petite feuille de sauge ou une brindille de thym dans le bouillon, quelques grains de cumin ou de coriandre dans la soupe de carottes, et ça n'a plus rien à voir !

Les ingrédients

Absolument tout peut se mettre en soupe ! Les légumes, bien sûr, mais aussi les légumineuses, les feuilles des radis du midi ou celles des orties du jardin. Ces dernières sont extrêmement riches en minéraux et en protéines végétales. Echelonnez bien l'ajout des ingrédients en fonction de leur temps de cuisson, en commençant bien sûr par le plus long (les grains de céréales, les légumineuses), en terminant par les légumes feuilles, de manière à avoir une cuisson à point !



N'hésitez pas à glisser aussi un reste de légumes ou de pâtes de la veille, en fin de cuisson bien sûr.

Si vous n'avez pas de temps, les flocons de céréales et les légumineuses sont parfaits. Ils cuisent très rapidement et permettent d'épaissir, remplaçant ainsi la classique pomme de terre. Quant aux légumes, plus fins ils sont coupés, plus vite ils cuisent. Bien sûr, on peut aussi faire des soupes de fruits crus, ou cuits, mixés avec un peu d'eau, des infusions de plantes, ou des « laits » d'amandes, de noisette...

Les textures

Il y a la classique soupe mixée. Mais pensez aussi aux légumes finement émincés. Pour aller vite, vous pouvez les râper, et les jeter dans l'eau chaude assaisonnée. Ils cuiront très vite, et conserveront mieux leur énergie. Essayez les cuissons courtes, les légumes restent croquants et colorés, c'est gai ! Pensez aussi à panacher les deux : laissez quelques morceaux flotter dans la soupe mixée. Pour un repas complet vite fait, mettez dans l'eau chaude des légumes râpés, des céréales et des légumineuses en flocons, quelques épices, des algues, éventuellement des cubes de tofu. Cuisez 10 minutes. Versez un trait de shoyu en fin de cuisson, ou diluez de la pâte miso. Saupoudrez de gomasio au moment de manger cette soupe délicieuse aux textures variées !

Les températures

Une soupe doit être servie très chaude. Mais pensez aussi aux soupes froides ! Il y a le classique gaspacho andalou (tomates, oignons, concombre, poivron, ail, cumin, pain, eau, vinaigre et huile d'olive), mais vous pouvez varier avec toutes sortes de crudités, concombre, avocat, yaourt, citron, cumin, par exemple, avec du pain mouillé pour la consistance. Les légumes sont crus, ou juste passés quelques minutes à la vapeur pour être plus digestes.

Les accompagnements

Soyez inventifs. Des petits croûtons de pain grillé frotté à l'ail, des graines de tournesol torréfiées, des pousses ou graines germées, des herbes ciselées, une pincée de crudités râpées, des paillettes d'algues... Un rien change tout ! Pensez aussi à verser au centre de l'assiette un filet d'une belle huile bio bien parfumée, comme le sésame, la noix, la noisette. C'est joli, sain, délicat...

Le prix

La soupe maison revient bien moins cher que les produits tout

Les soupes bio, en résumé

Saines

Les soupes sont un allié de votre santé : vous consommez l'eau de cuisson où l'on retrouve les nutriments des ingrédients qui les composent. Elles ont un effet rassasiant et permettent de limiter l'apport calorique.

Préférez-les bio, car dans le bouillon d'une soupe non bio, on peut retrouver aussi tous les pesticides !

Naturelles

Les soupes toutes prêtes bio sont plus naturelles : plus riches en légumes que celles du conventionnel, souvent elles ne contiennent ni graisses, ni sucre, et très peu de sel. Les procédés de fabrication sont plus respectueux de la vitalité des ingrédients.

Variées

En bio, on trouve des variétés très originales, à base de légumes, plantes sauvages, légumineuses ou céréales. Ortie, épeautre, pâtisson, quinoa, châtaigne, topinambour, fenouil, lentilles... En tout, Biocoop propose une bonne centaine de références sans compter les produits très locaux que les magasins peuvent sélectionner en direct auprès de petits producteurs transformateurs.

Pratiques

Pour ceux qui sont pressés mais qui veulent du « fait maison », les magasins bio vendent des ingrédients facilitant la préparation d'une soupe de dernière minute : flocons de céréales, de légumineuses, algues, miso...

prêts ! En moyenne 15 % de moins qu'une soupe en sachet, deux fois moins qu'une soupe en brique, et 4 à 5 fois moins qu'une soupe à date courte.

V. B.-R.

A lire...

Par ici la bonne soupe de Serge Thaey, éd. Terre vivante. L'ancien cuisinier du centre Terre vivante vous livre plein de recettes de soupes variées et originales, avec des ingrédients typiques du bio.

Mes soupes salées et sucrées

par Nathalie Combier, éd. Minerva. Des recettes simples et créatives, à la portée de tous les cuisiniers.

Soupes

de Matthew Drennan, éd. Manise. 75 recettes du monde entier, extrêmement raffinées.

Soupes, potages, consommés et veloutés

de Christiane Schapira, éd. Solar (1998). Une vraie petite bible de recettes ultra-classiques ou rustiques, sauvages, étrangères, contemporaines...

