

LE TOUR DU MONDE DES MEILLEURES SOUPES

Des Vire-Tamis de Lavernay - recettes pour 6 personnes



ROYAUME-UNI

SOUPE AUX CHAMPIGNONS

250 g de champignons de Paris – 1 gros oignon - 2 grosses pommes de terre - huile - 1,5 l de bouillon de légume (cube) – sel – poivre - 20 cl de crème épaisse – croûtons- 125 g de cheddar.

Chauffer l'huile – faire revenir l'oignon haché – ajouter les champignons émincés, le bouillon et les pommes de terre coupées en petits dés, saler et poivrer – laisser cuire pendant 20 mn -en fin de cuisson ajouter la crème

Mixer grossièrement et servir avec les croûtons et le cheddar râpé ou coupé fin.



ESPAGNE

GASPACHO (soupe froide)

1 kg de tomates - 1 concombre - 1 oignon - 1 poivron rouge - 3 tranches de pain de mie - 2 cl de vinaigre - 1 gousse d'ail – sel – poivre – piment d'Espelette et tabasco (facultatif) - 15 cl d'huile d'olive.

Peler l'oignon et l'émincer finement – peler les tomates et les couper grossièrement – éplucher le concombre et le poivron et les couper finement. Mettre le tout dans un grand saladier avec le pain de mie en petits morceaux - ajouter le vinaigre, l'ail écrasé, saler et poivrer. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.

Mixer le tout – y ajouter 15 cl d'huile d'olive (passer au chinois si nécessaire) et servir très frais.



ITALIE

MINISTRONE

150 g de macaronis courts – 2 courgettes – ¼ boule de céleri rave – 2 tomates – 100 g de haricots blancs (à faire tremper la veille) – 2 carottes – 2 pommes de terre - 1 poireau – 2 cubes de bouillon de bœuf – 1 bouquet garni – 1.5 l d'eau – huile – basilic - 100 g de parmesan râpé.

Eplucher carottes, pommes de terre, poireau et céleri – émonder les tomates et le épépiner – couper tous les légumes y compris les courgettes en petits dés et les faire revenir dans l'huile – ajouter l'eau, les cubes de bouillon, les haricots, le basilic – laisser cuire 30 mn.

Ajouter les macaronis (cuire le temps indiqué sur le paquet) et servir avec le parmesan râpé.



RUSSIE

BORTSCH

1 kg de betteraves rouges crues – ¼ de chou vert – 1 oignon – 1 branche de céleri – 1.5 l de bouillon de bœuf – huile – 2 cuillère à soupe de vinaigre de vin – sel – poivre - 10 cl de crème fraîche.

Eplucher et râper les betteraves – émincer finement le chou, l'oignon et la branche de céleri – chauffer l'huile y mettre l'oignon, le céleri et faire suer – ajouter les betteraves, le chou, le bouillon – laisser cuire 25/30 mn.

Assaisonner et servir chaud avec la crème fraîche.



THAILANDE

SOUPE AUX CREVETTES ET LAIT DE COCO

400 g de petites crevettes décortiquées – 1 l de lait de coco – 1 l de soupe de poisson – basilic – citronnelle – piment.

Porter à ébullition la soupe de poisson et le lait de coco – y ajouter les crevettes – cuire 3 mn.

Servir avec le basilic, la citronnelle et le piment ciselés.



ALGERIE

CHORBA

300 g de collier d'agneau – 1 branche céleri – 1 poignée de pois chiches trempés la veille – 2 grosses cuillères de concentré de tomate - 2 oignons – 3 cuillères à soupe de petites pâtes perles - piment doux – coriandre fraîche ou en poudre – cumin – huile – beurre – 1.5 l d'eau chaude – jus de citron.

Couper l'agneau en tout petits morceaux et le faire revenir dans l'huile et le beurre – ajouter les oignons émincés, le piment doux, la coriandre, le cumin, le concentré de tomates – saler et poivrer – mélanger - ajouter l'eau, le céleri coupé en petits tronçons et les pois chiches – cuire 30 mn. En fin de cuisson ajouter les petites pâtes perles (cuire le temps indiqué sur le paquet).

Servir avec un peu de citron et ajouter de la coriandre fraîche ciselée.



MAROC

VELOUTE DE POIS CHICHES ET MAIS

400 g de pois chiches (à faire tremper la veille) – 300 g de potiron – 200 g de maïs – 2 gousses d'ail – 1 oignon – 1 cuillère à café de cumin – coriandre – curcuma – safran – sel – poivre – 1.5 l d'eau – huile.

Rincer les pois chiches – faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans l'huile sans colorer – ajouter les épices, les pois chiches, le potiron coupé en morceaux, le maïs et l'eau – cuire 25 mn.

Mixer et servir chaud.



TURQUIE

MOULINE DE LENTILLES CORAIL

200 g de lentilles corail – 4/5 pommes de terre – 1 oignon – 1 poivron – 2 carottes – 1 cuillère à soupe de concentré de tomates – eau - 1 cuillère à café de cumin moulu – 1 cuillère à café de paprika – huile.

Faire revenir l'oignon haché dans l'huile quelques minutes puis le poivron, les carottes et les pommes de terres coupés en petits cubes pendant 1 mn – ajouter les lentilles rincées et égouttées, le concentré de tomates et les épices – couvrir d'eau froide et porter à ébullition 30 mn.

Mouliner et servir chaud.



AMERIQUE DU SUD

SOUPE DE COURGE

600 g de potiron – 500 g de pommes de terre (ou 1 boîte de haricots rouges) – 1 l d'eau – 1 l de lait de coco – 2 cuillères à soupe de chili - origan – sel – poivre – curry.

Eplucher et couper le potiron et les pommes de terre en petits dés – ajouter l'eau et le lait de coco – saler – poivrer – ajouter curry, chili, origan – cuire 20 mn.

Mixer et servir chaud.



AMERIQUE DU NORD

SOUPE DE TOPINAMBOURS

900 g de topinambours – 3 cuillère à café de miel – 1.5 l de bouillon de volaille – sel – poivre – huile d'olive – crème fraîche. (Il est possible d'ajouter pommes de terre et oignons).*

Eplucher les topinambours et les couper en petits morceaux – les faire revenir dans l'huile – ajouter le miel et laisser caraméliser – mouiller avec le bouillon de volaille – saler et poivrer – laisser cuire 20 mn.

Mixer et servir avec la crème fraîche.

**Le topinambour est une plante vivace dont l'espèce appartient au même genre que le tournesol ; aussi appelée «Artichaut de Jérusalem», «truffe du Canada» ou encore «Cul d'artichaut» elle est arrivée en France en 1550 à Rouen et tient son nom d'une tribu du Brésil les «Tupinambas» dont plusieurs membres furent amenés comme «curiosité» à la même époque.*