

POTAGES

Vous avez découvert comment réaliser des potages dans *Je Débute en Cuisine Nature*. Vous connaissez déjà les deux variantes principales.

- Soit on fait suer un oignon en douceur avant de cuire le potage, comme dans la *Soupe de Courgettes Crémeuse*.*
- Soit, plus rapide, on fait cuire les légumes directement dans le bouillon comme dans le *Potage de Brocolis et Champignons**.

Vous pratiquez déjà le *Bouillon de Volaille** maison à l'ancienne, pivot d'une assiette ressourçante.

Je propose ici d'explorer comment lier des potages au naturel, sans ajouter systématiquement de la fécule ou de la crème fraîche. Premier exemple : le *Potage de potimarron au curry* (p. 36) est crémeux en soi, mais je le cuis ici avec du lait de coco en substitut de crème de lait. Onctueux à souhait, sans liant.

La *Crème de carottes au cerfeuil* (p. 38) est un grand classique des associations de saveurs réussies. Des carottes en rondelles sont doucement cuites dans un bouillon dont on a amorcé la cuisson en faisant fondre un oignon avec de l'ail dans un peu d'huile. Le tout est mouliné avec du riz cuit pour lier et du cerfeuil pour parfumer.

Le *Potage de légumes Bieler* (p. 40), à base de courgettes, d'haricots verts, de céleri et de persil, est un restaurateur de nos réserves alcalines*.



POTAGE DE POTIMARRON
AU CURRY



CRÈME DE CAROTTES AU
CERFEUIL



POTAGE DE VERDURES BIELER



SOUPE BRUXELLOISE DE
BONNE-MAMAN



SOUPE VERTE D'ORTIES



BOUILLON DE LÉGUMES MAISON

Il resserre les bouillons des pompes à sodium et à autres minéraux au niveau cellulaire. Nous le devons au docteur Henry Bieler, pionnier de la nutrithérapie la plus essentielle. Actif dès le début du XIX^e siècle, il utilisait les aliments comme médicaments. Son livre *Les aliments sont vos meilleurs remèdes* détaille sa pratique quotidienne... mais pas sa méthode, puisqu'il n'en avait pas : pour l'un, il conseillait du lait cru, pour l'autre, il interdisait tout laitage, pour un troisième, il déconseillait la consommation de toute viande pendant des mois, pour un dernier : viande crue ! Bien peu moderne comme approche, à notre époque de méthodes prêt-à-porter.

Les chicons (alias les endives en France) sont un légume très pratique pour le Jules pressé, car ce végétal est non seulement disponible de longs mois d'hiver, mais il se conserve aussi longtemps au frais. On peut le cuire en potage, comme pour la *Soupe bruxelloise de Bonne-Maman* (p. 43). Servez avec des croûtons aillés maison et du fromage fraîchement râpé. C'est un repas en soi ! Ma chère mère-grand y rajoutait beeeaucoup de crème fraîche, c'est dommage car on y perd en saveur. Je lie ce potage avec de la pomme de terre. Celle-ci se marie bien aux chicons, mais cette alliance n'est pas obligatoire. On aurait pu ajouter des flocons d'avoine pour lier.

Nous allons cuire à la vapeur les chicons et les pommes de terre, pendant que le bouillon réchauffe dans un poêlon séparé. Cette technique permet de cuire plus vite, mais aussi de ne pas faire bouillir par distraction. Sous l'effet de gros bouillons, les éléments nutritifs des légumes seraient détruits.

Procédez pour d'autres potages en suivant cette technique rapide :

- Cuisez les légumes émincés à la vapeur pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, portez le bouillon de légumes à tout petits frémissements*.
- Moulinez le tout. Détendez hors feu d'un soupçon de crème fraîche ou d'une cuillerée à café de purée d'amandes, d'un dé de beurre ou d'un jaune d'œuf battu.

Dix minutes en tout, au lieu des vingt à trente habituelles.

Autre technique rapide de potage pour une *Soupe verte d'orties* (p. 44) : de jeunes pousses d'orties du jardin sont jetées en dernière minute dans un bouillon de légumes épaissi par des courgettes et cuit avec une gousse d'ail. Avec une goutte de crème fraîche, cette soupe devient une crème au fin goût de violette.

Au lieu d'utiliser du bouillon en poudre, vous pourriez concocter votre propre *Bouillon de légumes* (p. 46). Et non, un bouillon ne doit pas mijoter des heures. C'est le cas lorsqu'il faut extraire des chairs animales l'osmazôme cher à Brillat-Savarin, le roi des gastronomes. Et les légumes émincés ne doivent pas nécessairement suer dans le beurre ou l'huile avant d'être couverts d'eau. On verra ici comment faire simple si l'on a sous la main des poireaux, des navets, des carottes, du céleri et un bouquet garni.

“ Les soupes ne doivent plus mitonner longtemps sur le coin du feu. C'est la cuisine des années 1970 qui a introduit le concept de Soupe Nouvelle : une purée de légumes cuits est mixée dans un bouillon. L'outillage électrique comme le mixeur accélère notre tâche par rapport à nos aïeux. Plus d'excuses pour que vous fassiez appel systématiquement aux soupes surgelées.