

# Le printemps à la louche

## Bouillon au pakchoï aux boulettes

Pour 4 pers Prép. 30 min Cuisson 20 min

1,2 litre de bouillon de volaille • 200 g de broccolis (brocolis allongés) • 1 pakchoï (chou chinois) • 400 g de champignons asiatiques • 200 g de fèves edamame (surgelées) • Les boulettes : 400 g de haché de veau • 2 c. à s. de persil plat ciselé • 2 c. à s. de coriandre ciselée • 1 c. à c. de gingembre en poudre • 1 œuf • 4 c. à s. de chapelure • Sel, poivre



**1** Faites chauffer le bouillon dans une casserole.

**2** Préparez les boulettes. Dans un saladier, mélangez le haché, les herbes, la poudre de gingembre, l'œuf, la chapelure, le sel et le poivre. Formez des petites boulettes et plongez-les dans le bouillon chaud. Égouttez-les.

**3** Filtrez le bouillon pour obtenir un bouillon clair. Nettoyez les broccolis et divisez-les en bouquets, coupez le pakchoï en deux. Brossez les champignons.

**4** Mettez une cocotte sur le feu, versez le bouillon de volaille et portez à ébullition. Ajoutez les broccolis, le pakchoï, les champignons, les fèves edamame et faites cuire 3 minutes.

**5** Ajoutez les boulettes et servez.

## Soupe de courgettes aux scampis

Pour 4 pers Prép. 25 min Cuisson 20 min

1 courgette • 600 g de fèves edamame (surgelées) • gousses d'ail • 2 oignons • 1 poireau • 1,5 litre de bouillon de volaille • 1 bouquet garni • 8 scampis • 2 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre

**1** Réservez un morceau de courgette et 200 g d'edamame pour la déco. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Taillez le reste de la courgette et le poireau en tronçons.

**2** Faites chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez la courgette et le poireau et laissez cuire, 5 minutes, à feu doux. Versez le bouillon, ajoutez le bouquet garni et portez à ébullition. Laissez cuire, 20 minutes, à

feu doux. 5 minutes avant de servir, ajoutez les edamames. Puis, ôtez le bouquet garni et mixez la soupe en texture lisse.

**3** Dans de l'huile d'olive, saisissez les scampis, à feu vif. Salez, poivrez.

**4** Répartissez la soupe dans les bols et garnissez de fèves, de fines lamelles de courgette et de scampis. Décorez de quelques feuilles de basilic.



## Soupe repas façon chili con carne

Pour 4 pers Prép. 35 min Cuisson 40 min

1 oignon rouge • 2 gousses d'ail • Cannelle • Cumin • Piment • Gingembre • 1 poivron vert • 80 cl de bouillon de volaille • 400 g de tomates concassées • 4 tortillas • 200 g de maïs en conserve • 200 g de haricots rouges • 4 quartiers de citron vert • Coriandre Les boulettes : 400 g de haché de bœuf • Cannelle • Cumin • Piment • Gingembre • 1 œuf

**1** Préchauffez le four à 200 °C. Préparez les boulettes. Mélangez les épices, l'œuf et la chapelure au haché. Formez des boulettes. Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les boulettes.

**2** Chauffez de l'huile d'olive dans une cocotte. Pelez et émincez l'oignon rouge et l'ail puis faites-les revenir 3 minutes. Ajoutez les épices. Mélangez et poursuivez la cuisson 5 minutes. Coupez le poivron en lamelles et versez-les dans la cocotte avec le bouillon de volaille, les tomates concassées et les boulettes et laissez mijoter 30 minutes, à feu doux.

**3** Chauffez les tortillas 5 minutes, au four pour qu'elles soient croquantes. Rincez le maïs et les haricots et ajoutez-les 5 minutes avant de servir, à la soupe.

**4** Répartissez la soupe dans les bols, garnissez d'un quartier de citron vert et d'un brin de coriandre. Accompagnez de tortillas bien croquantes.

## Le billet de Juliette



### Souper quatre fois par jour !

Je vous ai déjà raconté que des Italiens m'ont avoué qu'ils seraient prêts à manger des pâtes à tous les repas et même au petit-déjeuner. Je pense ne pas me tromper en avançant (voyez comme je suis prudente !) que les Belges ne refuseraient pas une bonne soupe matin, midi et soir - et pourquoi pas, pour le quatre-heures ! Alors que dans d'autres pays, la soupe est une entrée ou un plat servi ponctuellement. Chez nous, du moins pour les croûtons de ma génération, en manger tous les jours est une évidence. Cela peut s'expliquer par l'héritage d'une cuisine de pauvres, ses ingrédients principaux étant eau, légumes et pain (la «soupe» désignait à l'origine la tranche de pain dur baignée de bouillon pour la ramollir et faire volume dans l'estomac). Mais cela ne suffit pas, la misère existant hélas partout sur Terre. Je n'ai qu'une seule explication valable : nos soupes (dont nos tomate-boulettes ou cerfeuil-boulettes que vous ne trouverez nulle part ailleurs) sont les meilleures !

### Les conseils de Juliette

→ Le principe de la soupe-repas est d'y ajouter une protéine animale ou végétale, ou tout autre ingrédient consistant comme des pâtes, de gros croûtons - ou les deux.

Voici quelques exemples internationaux :

- Salmorejo andalou, un hybride du gazpacho que l'on sert couronné d'œufs durs hachés, de jambon sec, parfois du thon.
- Soupe aux pois cassés avec lardons et croûtons.
- Soupe à l'oignon gratinée (la version en cassolette passée au four et surmontée d'une énorme tranche de pain).
- Soupe chinoise aux boulettes ou aux wontons (raviolis triangulaires farcis de viande).
- Soupe chili : prenez bien du haché de bœuf et non de l'américain, sinon les boulettes seront sèches.

→ Deux recettes suisses costaudes :

1. Faites revenir au beurre oignons, poireaux et pommes de terres en gros dés, mouillez d'un mélange 50/50 eau/lait, laissez cuire, ajoutez de la crème et servez avec des tonnes de vrai gruyère râpé (pas de l'emmental hein !).
2. Taillez en très petits dés un mélange d'oignons, céleri-rave, poireaux, carottes, pommes de terre, faites revenir le tout au beurre, ajoutez de la viande des Grisons en tout petits morceaux et deux belles poignées (tout dépendra de votre poing à vous !) d'orge perlé. Mouillez d'un peu de vin blanc puis de bouillon (poule ou bœuf) à hauteur, laissez cuire, ajoutez un peu de crème. Attention, ces deux soupes doivent être «chunky» comme on dit en anglais : ne les mixez pas !

Juliette NOTHOMB

20 juin 2024 Télépro 105