



## Mange ta soupe !

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mange ta soupe !

*Frédéric BERQUÉ*

**Mange ta soupe !** Frédéric BERQUÉ

 [Télécharger Mange ta soupe ! ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mange ta soupe ! ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mange ta soupe ! Frédéric BERQUÉ

---

90 pages

Extrait

Introduction

La soupe a toujours occupé une place importante au sein de notre alimentation. De tout temps elle a été présentée comme un aliment qui «fait du bien et réconforte». Ne dit-on pas «par ici la bonne soupe» ? Les nutritionnistes et les médecins, qui conseillent d'ailleurs fortement la consommation des légumes, considèrent la soupe comme bénéfique pour la santé. Les parents le savent bien et répètent de génération en génération que la soupe fait grandir. Le fameux et si efficace «mange ta soupe !» n'est pas près de s'arrêter

Et puis la soupe c'est facile et c'est peu contraignant. Les légumes sont des produits frais ou secs qui se trouvent aisément en toutes saisons. Simples d'achat, ils ne demandent pas beaucoup de travail. Leur coût est le plus souvent modeste. Vous aurez besoin de peu de matériel : un épluche-légumes, une casserole, un petit mixeur plongeant suffisent. La cuisson se fait généralement à feu doux et à couvert et ne nécessite pas une surveillance de tous les instants. La soupe, c'est vraiment la cuisine saine et simple par excellence.

Quelques bons conseils de préparation et de cuisson :

- ° Choisissez systématiquement des légumes frais ou secs de bonne qualité.
- ° Évitez les mélanges de légumes qui dénaturent les soupes.
- ° Utilisez un bouillon traditionnel ou un bouillon de légumes. Vous pourrez bien évidemment les remplacer par un bouillon cube ou plus simplement par de l'eau.
- ° Ne salez pas trop les soupes, évitez le poivre.
- ° Salez les soupes de légumes secs en fin de cuisson.
- ° Pensez à retirer le bouquet garni ou la feuille de laurier avant de mixer la soupe.
- ° Un trait d'huile ou une pincée d'épices donne une touche finale et une saveur originale aux soupes.
- ° Pour des soupes plus légères, utilisez de la crème allégée, du fromage blanc ou du fromage frais, en évitant d'ajouter une parcelle de beurre à la fin.
- ° Beaucoup de recettes présentées dans cet ouvrage nécessitent un bouillon de volaille ; vous trouverez ci-après une recette de bouillon traditionnel.

Pour 1 litre de produit fini : 1,25l d'eau - 500 g d'ailerons de volaille -1 carotte -1 oignon -1 poireau -1 branche de céleri branche -1 bouquet garni - quelques grains de poivre - gras sel

Épluchez la carotte et l'oignon, émincez-les grossièrement. Fendez le poireau en deux, repliez-le et ficelez-le. Dans une grande marmite, déposez les ailerons de volaille et tous les légumes. Ajoutez le bouquet garni, les grains de poivre et une pincée de gros sel. Versez l'eau froide par-dessus. Faites frémir le tout. Laissez cuire à feu doux et à couvert pendant au moins 1 heure. Écumez régulièrement. Filtrez le bouillon et laissez-le refroidir pour que la graisse de surface fige. Dégraissez avec une écumoire. Réservez le bouillon de volaille au frais et utilisez-le dans les 3 jours.

Le décor est planté, alors maintenant : «À la soupe !» Présentation de l'éditeur

Il est loin le temps où l'on vous obligeait à finir votre soupe... loin le temps des soupes de grand-mère !

Aujourd'hui, la soupe est revenue sur le devant de la scène, pleine de nouvelles saveurs. Quelques légumes, un mixeur et hop, un plat complet et équilibré vous attend : rien de plus facile à préparer ! **Potage, bouillon, velouté, soupe...** froide, exotique, tendance, classique, et même sucrée pour le dessert, tout est possible !

Quoi de plus réconfortant l'hiver et de plus rafraîchissant l'été ? Et rien ne vous empêche de laisser de côté la

traditionnelle assiette à soupe pour la servir dans des tasses, verrines, etc.

**50 recettes qui ne vous feront plus grandir mais qui vous apporteront 100 % de plaisir !** Soupe glacée de concombre au yaourt et à la menthe, soupe de carotte à l'orange coco, crème de fèves à l'huile épicée, soupe de potiron au fromage frais et ciboulette, soupe chinoise aux cinq parfums, soupe d'agrumes au gingembre, soupe anglaise marbrée à la mangue... **Vous en redemanderez !**

Biographie de l'auteur

**Frédéric Berqué** est professeur de cuisine et auteur de longue date des Éditions First. On lui doit notamment dans la collection " Toquades " *Mini-verres, maxi-délices* (35 000 ex vendus) et *Cocottes minus !* (32 000 ex vendus) ainsi que les Petits livres *Verrines de tous les jours* (39 200 ex) et *Papillotes et bricks* (42 200 ex).

Download and Read Online Mange ta soupe ! Frédéric BERQUÉ #R0CDVJ76TE5

Lire Mange ta soupe ! par Frédéric BERQUÉ pour ebook en ligneMange ta soupe ! par Frédéric BERQUÉ  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Mange ta soupe ! par Frédéric BERQUÉ à lire en ligne.Online Mange ta soupe ! par Frédéric  
BERQUÉ ebook Téléchargement PDFMange ta soupe ! par Frédéric BERQUÉ DocMange ta soupe ! par  
Frédéric BERQUÉ MobipocketMange ta soupe ! par Frédéric BERQUÉ Epub

**R0CDVJ76TE5R0CDVJ76TE5R0CDVJ76TE5**