recettes | soupes

1

Soupe miso avec crevettes et pousses de petits pois

Simples à cuisiner, faciles à réchauffer, parfaites pour emporter! Les soupes ont tout pour plaire tant aux gourmets qu'aux gourmands. Voici cinq recettes à essayer au plus vite!

1 Soupe miso avec crevettes et pousses de petits pois

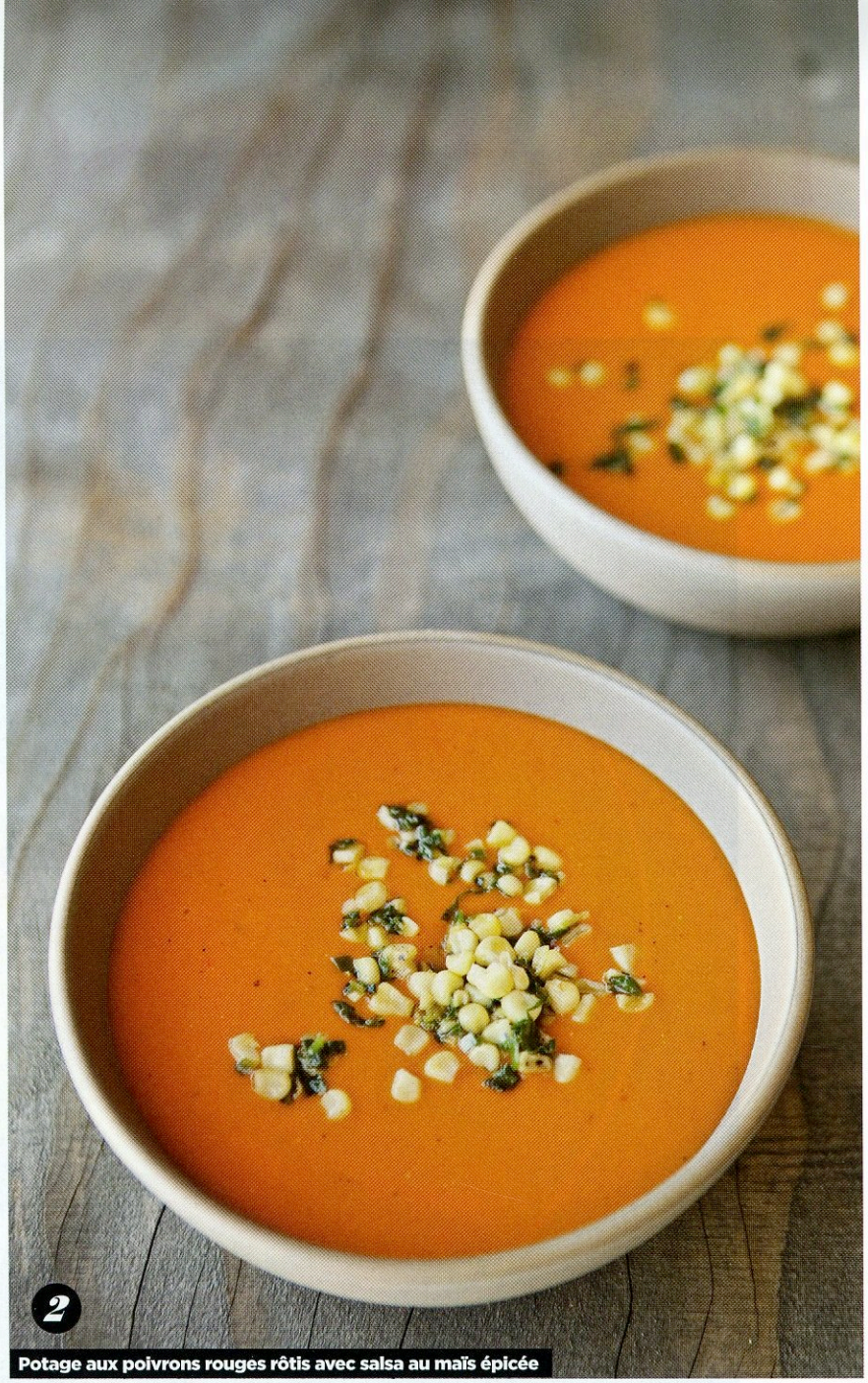
2 portions

Ingrédients

1 morceau de kombu de 7,5 cm (3 po)
15 g (½ tasse) de flocons de bonite
2 c. à soupe de pâte de miso blanc
125 g (¼ lb) de crevettes, décortiquées et déveinées
10 g (⅓ tasse) de pousses de petits pois

Préparation

>Dans une grande casserole, recouvrir le kombu de 750 ml (3 tasses) d'eau froide. Amener à ébullition à feu moyen. Retirer et jeter le kombu. Retirer du feu et ajouter les flocons de bonite, remuer une fois le tout doucement. Laisser reposer pendant 5 minutes.
>Passer le bouillon à travers un tamis et jeter les flocons de bonite. Remettre le bouillon dans la casserole.
>Dans un petit bol, mélanger la pâte miso à 60 ml (¼ tasse) de bouillon. Remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Incorporer au bouillon dans la casserole et faire réchauffer doucement à feu moyen, en prenant soin de ne pas faire bouillir la soupe.
>Ajouter les crevettes et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 4 minutes. Incorporer les pousses de petits pois et servir.



2 Potage aux poivrons rouges rôtis avec salsa au maïs épicée

2 Potage aux poivrons rouges rôtis avec salsa au maïs épicée

4 à 6 portions

Ingrédients

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon jaune, haché
2 gousses d'ail, émincées
750 g (24 oz) de poivrons rouges rôtis en pot, égouttés
1 pomme de terre Russet, pelée et coupée en dés
1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
1 c. à soupe de crème sure
Sel et poivre fraîchement moulu

Salsa au maïs épicée

1 c. à soupe de beurre non salé
1 c. à soupe de piment jalapeño émincé
1 c. à soupe d'oignon vert finement émincé, parties blanches et vert pâle seulement
185 g (1 tasse) de grains de maïs frais (environ 2 épis) ou surgelés
Sel et poivre fraîchement moulu

Préparation

>Dans une grande casserole à fond épais, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir jusqu'à transparence, environ 5 minutes. Ajouter les poivrons rôtis et les dés de pomme de terre, remuer et cuire pendant 3 minutes. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres, de 25 à 30 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
>Réduire la soupe en purée au mélangeur ou au robot culinaire, en plusieurs fois. Remettre dans la casserole, incorporer la crème sure, saler et poivrer.
>Entre-temps, pour faire la salsa, faire fondre le beurre dans une petite poêle à feu vif. Ajouter le piment jalapeño et l'oignon vert, faire revenir en remuant constamment, jusqu'à ce que le beurre commence à brunir, environ 2 minutes. Ajouter les grains de maïs, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Saler et poivrer. Garnir la soupe de salsa au maïs et servir.

3 Soupe aux pois chiches, aux tomates et au romarin rôti

4 à 6 portions

Ingrédients

500 g (1 lb) de tomates italiennes
4 c. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre fraîchement moulus
1 gros oignon jaune, haché
4 gousses d'ail, émincées
1 c. à café de cumin moulu
½ c. à thé de paprika
1 bâton de cannelle
3 boîtes de 470 g (15 oz) chacune de pois chiches, égouttés et rincés
1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
1 c. à soupe de crème sure
Romarin frit pour garnir

Préparation

>Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Couper les tomates en deux et déposer en une couche sur une plaque de cuisson. Arroser de 2 c. à soupe d'huile, saler, poivrer. Faire rôtir les tomates jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées, de 25 à 30 minutes. Réserver.

>Dans une grande casserole à fond épais, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et l'ail, faire revenir jusqu'à tendreté, environ 5 minutes. Ajouter le cumin, le paprika et le bâton de cannelle et rôtir les épices, en remuant souvent, pendant 2 minutes. Ajouter les pois chiches, les tomates rôties et le bouillon, mélanger et amener à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les pois chiches soient très tendres, environ 45 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.

>Réduire environ les deux tiers de la soupe en purée au mélangeur. Remettre dans la casserole et incorporer la crème sure. Saler, poivrer et servir la soupe, garnie de romarin rôti.

Soupe aux pois chiches, aux tomates et au romarin rôti

5 Soupe au jambon et aux haricots blancs avec croûtons au pain de maïs

4 à 6 portions

Ingrédients

4 tranches épaisses de bacon
1 tranche épaisse de jambon, cuit, environ 25 g (½ lb), coupée en cubes
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon jaune, coupé en dés
3 gousses d'ail, émincées
2 branches de céleri, coupées en dés
500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
2 boîtes de 470 g (15 oz) de haricots blancs, égouttés et rincés
Sel et poivre fraîchement moulu

Pour les croûtons au pain de maïs

1 c. à soupe de beurre non salé
1 petit pain de maïs, coupé en cubes de 1,5 cm (½ po)

Préparation

>Faire chauffer une grande casserole à fond épais, à feu moyen-élevé. Ajouter le bacon et cuire jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Déposer sur des essuie-tout, laisser refroidir et émietter. Réserver dans un bol.

>Ajouter le jambon dans la casserole et faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 4 minutes. Déposer le jambon dans le bol, avec le bacon. Ajouter l'huile, l'oignon, l'ail et le céleri dans la casserole, faire revenir jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes. Incorporer le bouillon et les haricots, amener à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter 10 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.

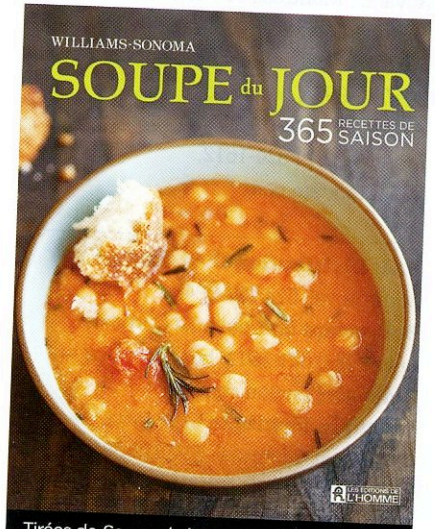
>Réduire la moitié de la soupe en purée au mélangeur. Remettre dans la casserole avec le bacon et le jambon, bien mélanger. Saler et poivrer.

LES CROÛTONS

>Dans une poêle à frire, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les cubes de pain de maïs et cuire en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés.

>Servir la soupe, garnie de croûtons.

<<<



Tirées de *Soupe du jour* de Williams-Sonoma, les Éditions de l'Homme, 304 p., 34,95 $, editions-homme.com