Chapitre 7

Soupes

Le moment du réconfort pour compenser les effets du soleil et s’hydrater de manière parfumée ! ;-)

CHORBA ALGÉROISE

(Pour 4 ou 5 personnes) - Temps de préparation 15' - Cuisson 40'

La Chorba est une soupe traditionnelle d'Algérie : cette interprétation végétarienne de la Chorba d'Alger est une explosion de saveurs où dominent la coriandre et le citron !

- 3 Tomates
- 1 Carotte
- 1 ou 2 branches de Céleri
- 1 Oignon
- 1 Pomme de Terre
- 100 g de Soja texturé en gros morceaux
- 75 g de Vermicelles ou pâtes très fines
- 75 g de Pois Chiches (en boîte, égouttés)
- 1 c. à s. de Concentré de Tomates
- 1 c. à s. de Thym
- 1 c. à café de Piment moulu
- 1 c. à café de Paprika
- 1 c. à café de Cannelle en poudre
- 1 pincée de Sel de mer et Poivre Noir
- 1 gros bouquet de Coriandre
- 1 ou 2 Citrons
- 3 à 4 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge

Mettre le soja à s'hydrater pendant 10' dans de l'eau bien chaude, puis l'égoutter et l'essorer en pressant avec les doigts.

Laver, peler et couper en petits dés la carotte, la pomme de terre et les tomates.

Eplucher l'oignon et le couper en petits dés.

Rincer les branches de céleri et les couper en fines rondelles.

Rincer la coriandre à l'eau froide, écarter la partie la plus épaisse des tiges puis hacher finement les feuilles.

Mettre l'huile d'olive dans le fond d'une marmite et y faire revenir l'oignon pendant 3 à 4' en remuant fréquemment.

Ajouter les tomates, la carotte, le soja texturé, les épices et le sel ainsi que la moitié de la coriandre, bien mélanger puis couvrir et laisser mijoter environ 5' à feu doux moyen en remuant de temps en temps.

Faire bouillir un litre d'eau, puis l'ajouter dans la marmite en même temps que la pomme de terre, les pois chiches et le céleri.

Couvrir à nouveau et laisser cuire à feu doux de 20 à 25' en remuant de temps en temps.

A mi-cuisson rajouter un peu d'eau froide si nécessaire (pour obtenir la quantité de soupe suffisante) puis, quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les vermicelles et laisser cuire 5' de plus.

C'est alors le moment de servir : verser un trait de citron dans la soupe, rajouter l'autre moitié de la coriandre (vous pouvez également en saupoudrer les assiettes), puis offrir un quartier de citron à chaque convive qui en disposera à la mesure de son goût ... un régal !

GAZPACHO

(Pour 4 ou 5 personnes) - Temps de préparation 15' - Cuisson des croûtons 10' - Réfrigérateur 30' à 1h

De tradition espagnole, le gazpacho se mange froid, ce qui en fait un rafraîchissement idéal en été... et aussi en toute saison pour les amateurs comme moi !

- 3 ou 4 Tomates assez mûres
- 1 Concombre de taille moyenne
- 1 Oignon de taille moyenne
- 1 Poivron vert
- 50 cl d’Eau froide
- Huile d’Olive Extra Vierge 5 à 7cl pour le gazpacho et 1 à 2 c. à s. pour les croûtons
- 1 petite gousse d’Ail
- 1 à 2 c. à s. de feuilles d'Origan
- Pain pour les Croûtons
- quelques branches de Romarin
- Sel et Piment moulu *(ou Epices Indiennes)*

Rincer le poivron, éliminer la queue ainsi que les graines à l'intérieur et le découper en 4 ou 5 morceaux.

Rincer les tomates et les couper sommairement en gros morceaux.

(Ne pas oublier à ce stade de réserver une petite quantité de tomate et de poivron à découper en petits dés pour offrir au moment du service)
Rincer puis peler le concombre, le fendre en deux puis ôter les graines à l'intérieur.

Eplucher l'oignon et le couper en morceaux.

Eplucher la gousse d'ail, la fendre en deux dans le sens de la longueur et éliminer le germe au centre.

Passer l’ensemble de ces ingrédients au mixeur jusqu’à obtenir la consistance d’une soupe.
Condimenter avec du vinaigre balsamique, un peu de sel marin ou de la fleur de sel, éventuellement un peu de piment moulu ou des épices indiennes, puis un peu d’origan frais.
Redonner un coup de mixer. Goûter et « réajuster » si nécessaire les saveurs puis mettre un petit moment au réfrigérateur avant de servir.

Pendant ce temps, préparer les croûtons : hacher finement les feuilles de romarin au couteau. Faire chauffer un peu d'huile d'olive extra vierge dans le fond d’une poêle, puis y déposer des morceaux de pain lorsque l'huile est chaude, remuer pendant quelques minutes pour dorer sur toutes les faces. A mi-cuisson, ajouter du sel ainsi que le romarin, remuer puis retirer lorsque les croûtons sont dorés.

Lorsque le gazpacho est frais, le retirer du réfrigérateur et le remuer quelques secondes avec une cuillère en bois pour bien homogénéiser tous les ingrédients.

Au moment de servir offrir les croûtons à côté, ainsi qu'un peu de tomate et de poivron coupés en dés, cela afin que chaque convive puisse en rajouter dans son assiette... c’est plus coloré!

SOUPE DE LENTILLES ÉPINARDS AU CITRON

(Pour 4 personnes environ) - Préparation 10′ – Cuisson 25′

Une délicieuse soupe traditionnelle du Liban qui apporte de l’énergie, des protéines, des vitamines et des minéraux...

- 250 g de Lentilles
- 300 g d’Epinards frais
- 1 grosse Pomme de Terre
- 3 gousses d’Ail
- 1 trait d’Huile d’Olive Extra Vierge
- le jus de 2 Citrons
- 1,5 l d’Eau
- 2 c. à s. de Coriandre fraîche hachée
- Sel

Rincer les lentilles à l'eau froide.

Laver les épinards à l'eau claire.

Peler et couper la pomme de terre en dés de 1,5 à 2 cm de côté.

Eplucher les gousses d'ail, les fendre en deux pour ôter le germe puis les écraser (ou les découper finement au couteau).

Verser un trait d'huile d'olive dans le fond d'une grande casserole, mettre à feu moyen, y déposer l'ail puis le faire dorer 1 à 2'.

Ajouter alors 1,5 l d'eau froide ainsi que les lentilles (éviter de mettre directement les lentilles dans l'eau chaude car cela a tendance à défaire leur enveloppe fragile).

Une fois à ébullition, laisser 10' puis ajouter les dés de pomme de terre.

Au bout de 5', ajouter les épinards, le jus des citrons et le sel puis laisser 5 à 10' de plus et retirer du feu.

Au moment de servir, saupoudrer de coriandre fraîche que vous aurez préalablement lavée et hachée au couteau puis ... déguster !

SOUPE DE POIS CASSÉS

(Pour 3 à 4 personnes) – Préparation 15' – Cuisson 1h

Cette délicieuse soupe traditionnelle d'Algérie offre de nombreux bénéfices sur le plan nutritionnel : riche en Fer, en Manganèse, en Vitamine B1 et en fibres, son haut pouvoir "satiétant" calme la faim !

- 1 tasse de Pois Cassés *(environ 230 ml)*
- 1 Oignon
- 1 Carotte
- 1 branche de Céleri
- 1 gousse d'Ail
- 1 à 2 c. à s. d'Huile d'Olive Extra Vierge
- 0,8 l de Bouillon de Légumes
- 4 feuilles de Laurier
- 1 c. à s. de Persil ciselé *(quelques tiges)*
- jus d'1/2 de Citron

Eplucher l’oignon, la carotte et le céleri et les découper en petit dés.

Eplucher l’ail, enlever le germe au milieu puis le découper finement au couteau ou l‘écraser.

Chauffer l'huile d'olive dans le fond d’une casserole à feu moyen puis ajouter l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail.

Faire revenir 3 à 4’ en remuant jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.

Ajouter alors les pois cassés, les feuilles de laurier ainsi que le bouillon et remuer.

Porter à ébullition, réduire le feu puis couvrir et laisser cuire environ 1h à feu doux en remuant de temps en temps afin que ça n'attache pas au fond de la casserole.

Retirer du feu, enlever les feuilles de laurier puis passer au mixeur plongeant en y ajoutant le jus du 1/2 citron mélangé au persil que vous aurez préalablement lavé et ciselé.

Si la soupe vous paraît trop épaisse, vous pouvez rectifier en y ajoutant un peu d’eau chaude.

Si nécessaire, réchauffer un peu avant de servir, ajouter éventuellement quelques croûtons frottés à l’ail et déguster !