

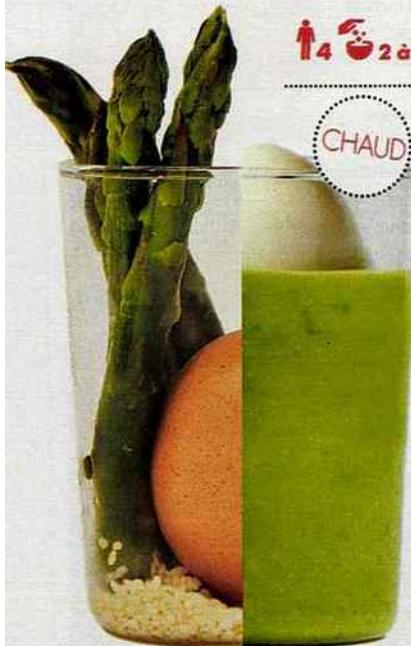


Serial  
cooking

# Soupes express DE PRINTEMPS

CHAUDES OU FROIDES, DES RECETTES RAPIDES ET  
IDÉALES POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES.

↑ 4 🍷 2 à 15 min 🔥 0 à 30 min



## ASPERGES AU SÉSAME

- 16 asperges vertes • 1 cuil. à s. de graines de sésame blanches
- 4 œufs • 25 g de beurre

CHAUD

Rincez et pelez (si besoin seulement) les asperges, ôtez le pied, coupez-les en morceaux. Faites torréfier le sésame dans une sauteuse. Ajoutez beurre, asperges, faites revenir sur feu doux. Couvrez d'eau à hauteur, et laissez cuire 15 min. Parallèlement, faites cuire les œufs mollets dans une casserole d'eau bouillante, 5 min après reprise de l'ébullition. Rincez-les sous l'eau froide, égalez-les et maintenez-les au chaud. Mixez les asperges en ajoutant si besoin un peu d'eau chaude. Salez, poivrez. Versez la soupe dans des bols, disposez l'œuf au milieu. Servez avec du pain grillé. **CONSEILS** • Renforcez le goût avec un trait d'huile de sésame. • Gardez 4 têtes d'asperges pour la déco.



## AVOCAT AU PARMESAN

- 3 avocats bien mûrs • 10 brins de ciboulette • 1 morceau de parmesan
- 50 cl de lait d'amande

FROID

Râpez l'équivalent de 4 cuil. à s. de parmesan. Mixez finement la pulpe de l'avocat avec la ciboulette et le parmesan. Ajoutez le lait d'amande, plus ou moins selon la consistance désirée. Rectifiez en sel (si nécessaire seulement) et poivre, servez sans tarder. **CONSEIL.** Préparez ce velouté à la dernière minute pour éviter qu'il ne s'oxyde. **VARIANTES** • Remplacez le lait d'amande par une boisson Riz Sarrasin (Bonneterre, en magasins bio), au délicieux petit goût de galettes bretonnes. • Allégez l'ensemble en intégrant un concombre épiné. • Pour une version épicée, ajoutez une pointe de curry ou de paprika.

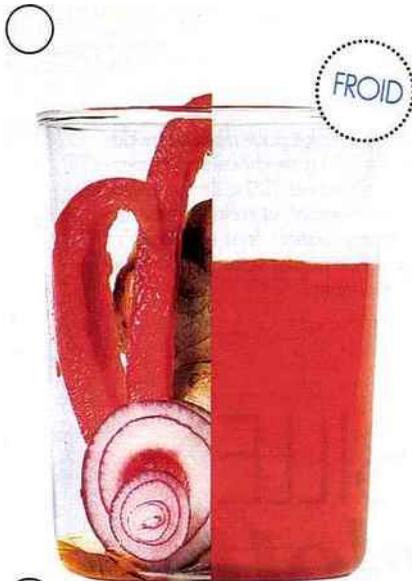


## BETTERAVES À L'ANIS

- 3 betteraves cuites • 20 cl de lait de coco • 1 cuil. à s. de graines d'anis
- 1 cuil. à s. de sauce soja

FROID

Mixez finement les graines d'anis au moulin à café ou écrasez-les avec le plat d'un couteau. Pelez les betteraves, puis coupez-les grossièrement. Placez-les dans le bol d'un blender avec lait de coco, anis et sauce soja. Mixez finement. Ajustez l'assaisonnement avec sel et poivre. Réfrigérez jusqu'au moment de servir, dans des verres ou des coupelles transparentes. **CONSEIL** Il existe de l'anis vert déjà moulu, sinon du pastis fera l'affaire. **VARIANTES** • Décorez les bols avec des copeaux de noix de coco. • Version chic : placez au milieu, comme une île, un pétale de rose sur lequel vous aurez posé une noix de Saint-Jacques juste snackée.



## POIVRON, MIEL & GINGEMBRE

- 4 poivrons rouges • 1 morceau (3 cm) de gingembre • 2 oignons rouges • 2 cuil. à s. de miel • 4 cuil. à s. d'huile d'olive

**Epluchez** et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec la moitié de l'huile. Pelez les poivrons avec un épluché-légumes spécial peaux fines (à tomates). Rincez-les, épépinez-les, coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les dans la poêle avec le reste d'huile. **Pelez** le gingembre, pressez-le au-dessus de la poêle avec un presse-ail. **Laissez cuire** à couvert 20 min, en remuant de temps en temps. Ajoutez le miel, laissez caraméliser 5 min à découvert. Laissez refroidir, mixez finement au blender ; ajoutez 15 à 20 cl d'eau selon la consistance souhaitée. **Assaisonnez** en poivre et sel. Placez au frigo et servez bien frais.



## PETITS POIS & CHANTILLY AU WASABI

- 500 g de petits pois frais écosés (ou surgelés) • 2 tranches de jambon cru • 3 branches de thym citron • 15 cl de crème fleurette • 2 cuil. à c. de wasabi • 80 cl de bouillon de légumes

**Placez au congélateur** la crème, les fouets du batteur et le récipient pour la chantilly. **Portez** le bouillon de légumes à ébullition avec le thym-citron ; versez-y les petits pois et laissez cuire 15 min (7 min s'ils sont surgelés). Egouttez-les (sans jeter le bouillon), puis mixez-les finement, en ajoutant du bouillon pour obtenir la consistance désirée. Passez au chinois si vous souhaitez une texture très lisse. Salez, poivrez. **Fouettez** la crème en chantilly, en incorporant à la fin le wasabi. Versez la soupe dans des assiettes creuses, décorez avec des lanières de jambon et des nuages de crème au wasabi.



## RADIS MI-CRUS MI-CUITS

- 1 botte de radis avec leurs fanes • 600 g de pommes de terre • 60 g de beurre • 1 cuil. à s. de graines d'anis vert • 10 cl de crème fraîche • 80 cl de bouillon de volaille

**Lavez** la botte de radis. Conservez les fanes, mais supprimez les petites queues blanches. Epluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. **Faites tomber** les fanes avec le beurre 5 min dans une sauteuse. Ajoutez les pommes de terre, la moitié des radis et les graines d'anis. **Couvrez** de bouillon et faites cuire 25 min. Prélevez un peu de bouillon. Mixez le reste en ajoutant la crème et le reste des radis crus, à l'exception de 5 ou 6 pour la déco. **Ajustez** la consistance si besoin avec du bouillon. Salez, poivrez. Servez dans les bols en décorant avec des rondelles de radis. **VARIANTE** L'anis peut être remplacé par de l'estragon.

## Trop liquide, ou pas assez ?

**La consistance idéale d'une soupe** varie selon la recette, la façon de la consommer (à la cuillère ou à boire)... et le goût de chacun. Par prudence, on conseille donc de prélever et de réserver une partie du bouillon avant de mixer. Ainsi, zéro risque d'obtenir un résultat trop liquide, difficile à rattraper autrement qu'en ajoutant de la Maïzena délayée dans de l'eau. Et si c'est trop épais, il n'y a qu'à liquéfier progressivement avec le bouillon (ou de l'eau, du lait, de la crème liquide...). Inratable !

**A lire** Look & cook : voici un concept visuel diablement efficace, qui juxtapose dans la même image les ingrédients et le résultat. En un clin d'œil, on conçoit illico chaque soupe

## SOUPES



de ce livre au répertoire varié mais ultra-simple à réaliser. Des recettes saines et parfumées, surprenantes et vitaminées comme les 4 présentées ici. Plus de grimaces à redouter ! « Soupes des 4 saisons », de R. Vidaling, photos L. Teisseire, 96 p., 12,90 €, éd. Ulmer.