**Des soupes qui nous font du bien**

**Clea et Clémence Catz**

La Plage

9782842214968

224 pages

24,95 euros

Date de parution : 27/10/2016

*28 octobre 2016*

Si vous êtes peu expert en soupe, avez quelques difficultés à convaincre vos enfants de l'intérêt d'en manger, si vous utilisez plutôt et avec une certaine monotonie les légumes de base du potage sans jamais varier, ce livre de **Clea** et de **Clémence Catz** (auteures régulières des éditions La Plage) va vous convenir ; mieux, il va vous donner l'envie et l'énergie de cuisiner des soupes à tous les repas, à toutes les saisons, en toutes occasions et avec un plaisir affiché.

Bref, un précieux et bel ouvrage pour mettre de l'étonnement dans votre cuisine. Plus de 200 soupes gourmandes et surprenantes, plutôt globalement simples à préparer.

Répertoriées par légume principal (très pratique), regroupées sous l'appellation "partage" (celles qui plaisent à tous et prévues comme plat unique) ou notifiées "santé" pour leurs vertus énergisantes, antioxydantes ou détoxifiantes, elles sont également complétées par des recettes de soupes crues et des bouillons.

Enfin un chapitre *nec plus ultra* propose des accompagnements originaux pour agrémenter plus sainement que les banals croûtons sous vide. Crackers, gressins, granolas salés, cubes sans gluten, parmesans végétaux ou toppings variés risquent bien de créer la surprise et l'engouement de vos convives. Consultable également un tableau des légumes de saison mois par mois, pour ne pas se tromper et consommer local.

Plus la soupe est réalisée à basse cuisson, plus les saveurs sont exhalées et les légumes fondants aussi la cocotte-minute est-elle à bannir. Lui préférer le faitout en inox, hygiénique er durable. Enfin le blender offre souvent une texture plus veloutée que le mixeur.

Après tous ces conseils, impossible de ne pas être attiré par le velouté de brocoli au pesto et à la pistache ou celui de carottes, pommes et gingembre ou encore plus gourmand, le velouté de chou-fleur et cacahuète (un délice, vraiment !).

Les recettes associent aussi certains fruits aux légumes pour un résultat inattendu et savoureux. Velouté de butternut à la clémentine, panais à la poire, à l'orange et aux noisettes, etc. Difficile de choisir tant chaque soupe met en appétit.

De ce livre naissent rapidement l'impatience de réaliser la plupart des recettes et la difficulté de choisir. Toutes attractives, elles devraient vous permettre de passer l'hiver sereinement et sans tristesse dans vos assiettes. Succès garanti.

Index par ingrédients très utile en fin de volume.

Les photographies de **Linda Louis** et **Emillie Gaillet** offrent à l'ouvrage un caractère authentique et naturel, chaleureux et convivial, une mise en appétit immédiate. Ou quand la soupe devient une gourmandise…

Cécile Pellerin

**Des soupes qui nous font du bien, Clea et Clémence Catz,** La Plage**,** 9782842214968

Cuisine France