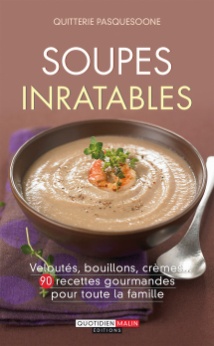
**Soupes inratables : encore une louche ?**

**Quitterie Pasquesoone**

Editions Leduc.s (Quotidien malin)

176 pages

9782848996509

6 euros

http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/pasquesoone-quitterie/soupes-inratables-veloutes-bouillons-cremes-100-recettes-gourmandes-pour-toute-l,57427506.aspx

*11 novembre 2013*

Avec l’hiver, revient le temps des soupes bienfaisantes. Même si la soupe n’a pas toujours bonne réputation auprès des enfants, elle est pourtant riche (et les parents le savent) en minéraux et vitamines et excellente pour la santé. Forte des ces avantages, il reste maintenant à convaincre les plus réticents que ce plat peut être délicieux et gourmand.

Ce petit ouvrage propose ainsi au lecteur 90 recettes de soupes inratables et alléchantes. Avant de vous lancer dans la préparation, souvent simple, d’un potage, vous apprendrez à différencier le bouillon du mouliné, le velouté du smoothie ou du gaspacho et saurez proposer à vos convives, la variété qui saura séduire les palais les plus difficiles, adapter la texture ou l’épaisseur en fonction des goûts.

De manière très didactique, l’auteur précise que seuls les légumes de saison sauront garantir une qualité gustative, d’autant plus qu’ils auront été achetés sur les marchés ou directement auprès de producteurs soucieux de proposer des légumes sains, sans pesticides.

Ensuite, pour chaque légume cité, un éventail des ses spécificités est proposé pour adapter le légume en fonction de vos attentes (un plat plutôt roboratif ou au contraire léger, doux ou plutôt fort…) et l’auteur associera également les légumes entre eux pour garantir une saveur sans excès et éviter la soupe trop fade.

Ajoutez à cela quelques conseils pratiques de cuisson ou de consistance et vous voilà prêts à expérimenter les recettes proposées dans l’ouvrage. De la soupe express à la soupe veloutée, moulinée, avec morceaux, froide ou exotique, traditionnelle, régressive, légère ou aux légumes oubliés ou même aux fruits, 90 recettes toutes simples s’offrent à vous, à vos enfants, à vos amis et devraient vous permettre ensuite de renoncer facilement aux briques des supermarchés.

De quoi retrouver de l’authentique sans effort et de varier les plaisirs, sans ennui.

A bas la monotonie ! Goûtez à la soupe Thaï, au velouté d’orties, à la soupe de concombres à la mente fraîche ou restez plus simple en savourant le velouté de tomates, le potage doux aux carottes qui ne déçoivent jamais. Vous trouverez même dans ce petit guide plutôt complet, des soupes aux fruits pour des étés gourmands.

Cécile Pellerin