



POTAGES

“ Bouillon de base pour les potages. Apprenez à confectionner du bouillon maison (de poulet, de poisson, etc.). La recette simplifiée est dans « Je débute en cuisine nature ».

Le *Minestrone aux patates douces* (p. 41) est une soupe non mixée, bienvenue pour le mangeur en transition vers la paléo, qui est souvent en recherche de goûts denses. Eh oui !

Au début, les farineux manquent parfois. Ce potage multiforme est un exemple typique de potage qui réunit ce qui reste dans le réfrigérateur ou le placard en fin de semaine. Minestrone signifie en italien grande soupe. On compte autant de recettes de minestrone que de chefs. Ici, on intègre une tomate mûre, du chou blanc, des carottes, des champignons, des oignons, des haricots verts. On fait l'impasse sur les haricots blancs, qui en font traditionnellement partie. À la place, on protège* avec du pistou (ou du pesto en mode primal). On remplace les pâtes ou les pommes de terre par des patates douces. Les légumes sont taillés de telle sorte qu'ils cuisent en même temps. Cela simplifie la recette par rapport aux versions classiques qui pourraient freiner plus d'un Jules.

Qui cuisine encore les châtaignes ou les marrons ? Avant la pomme de terre, c'étaient pourtant les ressources principales de nos aïeux lors de longs hivers. La *Soupe de châtaignes et d'oignons* (p. 42), très fine de goût, tient bien au corps en cette saison froide. Avec la classique soupe aux oignons et le *Potage au potimarron au curry* publié dans *Un Jules en cuisine végé* (page 36), vous voilà paré pour les bonnes soupes de longues soirées hivernales. À



MINISTRONE DU PALÉO
(P. 41)



SOUPE DE CHÂTAIGNES
(P. 42)



SOUPE D'OSEILLE ET DE POURPIER
(P. 43)

l'inverse, la *Soupe d'oseille et de pourpier* (p. 43) est un potage typique de printemps, très frais, au goût acidulé. De l'oseille et du pourpier sont tombés en casserole. Diluez avec du bouillon maison et du lait de coco. Cuisez avec une courgette comme liant (ou des restes de riz cuit en mode archévore). Cette soupe est réalisée en un clin d'œil. On peut faire fondre au préalable des échalotes et de l'ail. La confection est alors plus longue. Le *Bouillon de poule à l'ancienne* (page 48 de *Je débute en cuisine nature*) est l'ingrédient incontournable d'une cuisine d'impro qui serait aussi ressourçante. J'en propose six variantes pour un soliste pressé (p. 46) : *Bouillon pimenté à la citronnelle et au poulet*, *Bouillon en solo* (le Juste Milieu), *Bouillon thaï* (au coco, pleurotes et poulet), *Bouillon de la mer* (aux crevettes, courgettes et tomates), *Bouillon amélioré en plat complet*, *Bouillon au crabe* à la chinoise. Chacune de ces recettes se réalise en dix minutes chrono. Un exemple pour les Jules vivant en solo ou quasi : pendant que vous réchauffez du bouillon de poulet avec un peu de curry, pressez un verre de jus de légumes frais (carotte, céleri, persil, courgette...). Dès que le bouillon est assez chaud, mêlez-le au jus de légumes. Dans une des recettes, j'ai fait une exception aux consignes paléo. J'utilise des germes de soja qui sont théoriquement exclus de la plage alimentaire. Ce sont en fait des haricots mungo, improprement appelés « soja ». La germination en désactive les toxiques potentiels.



BOUILLONS RAPIDES DU SOLISTE (p. 46)

“ Dans les recettes de ce livre, le terme « beurre » indique du beurre fermier de lait cru, le même beurre clarifié maison, aussi appelé « ghee » ainsi que les graisses de coco et de palme. Toutes les autres formes de beurre sont exclues de notre plan paléo (p. 99).



MINISTRONE AUX PATATES DOUCES

Pelez et émincez⁺ en fines rondelles les **échalotes**. Pelez et écrasez la gousse d'**ail** du plat d'un gros couteau. Lavez le **chou**. Ôtez-en les feuilles extérieures, dures, parfois abîmées. Taillez-le en lamelles (au couteau ou à l'aide d'une râpe ou mandoline). Pelez les **patates douces**. Taillez-les en très petits dés. Coupez la **carotte** en tout fins bâtonnets. Parez⁺ les **haricots verts** en éliminant le bout contenant le résidu de tige. Frottez les **champignons** dans un torchon. Taillez-les en lamelles. Coupez la **tomate** en petits dés.

1. T-20'. Dans une casserole de 2 litres de capacité, dans un peu de matière grasse, faites suer les échalotes à feu moyen pendant 5 minutes, en tournant souvent.

2. T-15'. Dès qu'elles sont transparentes, ajoutez la gousse d'ail ainsi que les herbes de Provence et les légumes préparés. Couvrez de bouillon. Salez et poivrez. Portez à petits frémissements, à couvert⁺. Laissez cuire 15 minutes dès la reprise du frémissement.

Vérifiez le stade de cuisson des patates douces de la pointe d'un couteau. Ce sont elles qui cuisent le plus longtemps, elles sont votre indicateur. Il se peut qu'il faille cuire un peu plus longtemps que dix minutes.

3. Ajoutez un peu de Pesto dans chaque bol au moment de servir.

INGRÉDIENTS

- 2 échalotes
- 2 cuill. s. de beurre⁺ ou d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuill. s. d'herbes de provence
- 0,75 litre de bouillon^{*} (3 louches)
- ¼ de petit chou blanc
- 100 g de champignons de Paris
- 2 patates douces moyennes
- 100 g de haricots verts
- 1 grande carotte
- 1 tomate type Roma, mûre
- ¼ cuill. c. de sel et trois tours de poivrier
- 1 cuill. s. de sauce Pesto (p. 74) par assiette

TIMING

Prépa¹ : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

¹ Le jour P, les échalotes ont été hachées ou même blondies (p. 28).

MATÉRIEL

râpe⁺ ou mandoline⁺