

Pleiniors

Vivre pleinement ! *Mag*

La danse,
du plaisir
à tous les âges

Le paradoxe
parental

Soupes
d'automne,
complètes
et nutritives

Notre belle rencontre
Serge Carbonell
*"Un animateur amoureux
du terroir et de ses produits"*

Dossier
LE TEMPS

Remue
méninges
Sudoku, anagrammes,
rébus, mots fléchés...

NUMÉRO
31 AUTOMNE 2021
PAYS DE SAVOIE
3,80 EUROS*

Manger sain et se faire plaisir

Soupes complètes et nutritives



RÉCONFORTANTES ET SI FACILES À RÉALISER, LES SOUPES FONT NOTRE BONHEUR À LA SAISON FROIDE. PRÉPARONS DES SOUPES GOURMANDES ET QUI APPORTENT TOUS LES PRÉCIEUX NUTRIMENTS DONT NOTRE CORPS À BESOIN !

La soupe-repas

La soupe de nos grands-mères est souvent faite de légumes et pommes de terre, ou d'une poignée de lentilles qui viennent l'enrichir. Un filet de crème, et l'on déguste avec une tranche de pain et un bon morceau de fromage. On a là presque tous les ingrédients d'un repas complet :

- légumes de saison pour la vitalité
 - pomme de terre, céréale ou légumineuse pour l'énergie durable
 - protéines animales et / végétales pour le rassasiement
 - huile végétale, crème lactière pour leurs précieux acides gras
- A ces 4 composantes s'ajoute une 5^e essentielle : l'assaisonnement qui équilibre le plat (sel, épices et herbes aromatiques, condiments...).

Il est facile et ludique sur la base de ces 5 familles d'ingrédients de composer des soupes complètes rapides et toujours différentes :

- automne-hiver : carotte et chou + pâtes + jambon et tofu + huile et graines de sésame + gingembre et sauce soja (voir notre recette page 23)
- printemps : pousses d'épinards et navets nouveaux + riz + dés d'omelette + huile de noisette + jus de citron...

Soupes du monde

A l'instar de la chorba du Maghreb (soupe de légumes, agneau et blé concassé que l'on savoure les soirs de Ramadan), la soupe peut être un plat gourmand et nutritif qui s'apparentera à nos potées. A découvrir : le chowder de poisson. D'origine irlandaise (mais notre littoral atlantique a sa chaudière !), cette soupe de poisson et fruits de mer se caractérise par un

bouillon velouté ultra gourmand, souvent épaissi de farine, crème ou pomme de terre. Testez cette version délicieuse et digeste aux petits flocons d'avoine (page 22), si pratique avec un mélange de saumon et fruits de mer surgelés.

Des soupes glamour

Si des potages aux couleurs caca d'oie et aux odeurs de pois trop cuits ont laissé des traumatismes dans notre enfance, il est temps de les dépasser ! Car la soupe peut être « sexy » : textures veloutées, onctueuses, couleurs vibrantes des légumes choisis dans un camaïeu d'oranges ou de verts, et ingrédients ultra gourmands aux saveurs réconfortantes. C'est le cas des purées d'oléagineux (purée d'amande, de noisette, de cacahuète...). Les graines oléagineuses après avoir été éventuellement toastées, sont broyées pour obtenir une purée fluide, que l'on peut incorporer à nos potages ou tartiner sur la belle tranche de pain grillé qui les accompagnera. Outre leurs saveurs merveilleuses, les purées d'oléagineux sont sources d'acides gras et de minéraux (magnésium, calcium, zinc...). Des associations qui font merveille : aubergine + purée d'amande blanche + basilic frais, courge musquée + noisette, chou-fleur + cacahuète (voir notre recette page 21)

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS
à ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS
ATELIERS DE CUISINE SAINTE
ET GOURMANDE
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



LES RECETTES d'Anne

VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR
À LA CACAHUËTE

POUR 4 PERSONNES

- Chou-fleur 1
- Patate douce 1 grosse
- Concentré de tomate 2 c. à soupe
- Purée de cacahuète 4 c. à soupe
- Bouillon de volaille 1 cube
- Laurier 2 feuilles
- Facultatif : cacahuètes nature 1 poignée
- + olives vertes dénoyautées 1 poignées

Je détaille le chou-fleur en fleurettes et épluche le pied pour prélever le cœur non fibreux et comestible (je garde les feuilles pour une autre recette, en mode zéro déchet !). J'épluche la patate douce et la coupe en cubes. Je place les légumes dans une cocotte avec laurier, bouillon de volaille, ajoute de l'eau presque à hauteur et fais cuire jusqu'à tendreté.

Après cuisson, **je retire** le laurier, j'ajoute le concentré de tomate, la purée de cacahuète et je mixe pour obtenir une texture veloutée ('un robot blender permet d'obtenir une texture particulièrement fine).

Je hache grossièrement les cacahuètes et olives vertes et les fais toaster à la poêle dans un filet d'huile d'olive. Je dresse le velouté dans de jolis bols, et parsème de cacahuètes et olives poêlées

L'astuce épicurienne : une soupe, cela se mâche ! La mastication permet de bien insaliver les aliments, donc de bien digérer et réguler les quantités que nous mangeons. Les graines ajoutées au velouté permettent de mastiquer, en plus d'être terriblement gourmandes !



LES RECETTES d'Anne



CHOWDER RÉCONFORTANT AU SAUMON ET FRUITS DE MER

POUR 3-4 PERSONNES

- Beurre 15 g
- Huile d'olive 15 g
- Oignon 1 petit
- Carottes 3 petites
- Laurier 2 feuilles
- Clous de girofle x 4
- Thym 4 branches
- Poireau x 1
- Champignons de Paris 4 gros
- Cocktail de la mer surgelé (moules, crevettes, saumon) 300 g
- Sel gris
- Poivre du moulin
- Jus de citron jaune

Dans une petite cocotte, **je fais revenir** à couvert l'oignon émincé, les carottes taillées en fines rondelles, le laurier, les clous de girofle et le thym. Quand l'oignon est translucide, j'ajoute le poireau taillé en petits tronçons. J'émince les champignons de Paris et les ajoute en même temps que le saumon et fruits de mer surgelés. Je mouille à hauteur, ajoute une pincée de gros sel et laisse mijoter jusqu'à cuisson du poisson.

J'ôte les branches de thym, feuilles de laurier et clous de girofle. Je filtre le bouillon et réserve poisson et légumes. J'ajoute les flocons d'avoine au bouillon dans la casserole et les fais cuire jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Je mixe finement et rectifie sel et poivre.

Je dresse le bouillon crémeux aux flocons d'avoine dans de jolis bols. Je répartis poisson et légumes et assaisonne d'un filet de jus de citron. Je déguste bien chaud.



LES RECETTES d'Anne



COMME UNE SOUPE CHINOISE EXPRESSE ET NUTRITIVE

POUR 1 PERSONNE

- Carotte 1 petite
- Chou rouge une petite tranche
- Gingembre frais un morceau de 3 cm
- Nouilles chinoises 125 g
- Jambon 2 petites tranches
- Tofu fumé 100 g
- Tamari (ou shoyu, sauce soja)
- Graines de sésame 2 c. à soupe
- Huile de sésame toastée

Je porte 1 petit bol d'eau à ébullition avec le gingembre râpé, j'y jette les nouilles chinoises. Je coupe la carotte en rondelles et émince le chou rouge, ils rejoignent le bouillon une petite minute avant d'éteindre le feu (les légumes sont juste décrudis).

J'ajoute le jambon en lamelles et le tofu fumé coupé en dés, qui se réchauffent à la chaleur du bouillon. Je répartis la soupe dans de jolis bols. Je sale avec le tamari, ajoute un filet d'huile de sésame toastée et parsème de graines de sésame. Je déguste tout chaud, emmitouflé.e dans un gros gilet de laine moelleux !

