

# LÉGUMES SECS EN POTAGES

Pour commencer notre périple, choisissons les recettes les plus faciles à réaliser et à intégrer dans un quotidien ménager européen classique : les potages. On cuira à la vapeur des lentilles pour une *Crème de Lentilles vertes* (p. 33). Un potage d'hiver rassurant...et qui tient bien au corps, comme disait mère-grand. Des lentilles sont cuites dans du bouillon aromatisé avec des carottes, du céleri, des échalotes, de l'ail et du thym. Le tout est mixé après cuisson. Quelques *Croûtons Aillés* faits maison (p. 34) et c'est complet. En route, Simone, pour une première recette détaillée à l'intention des débutants !

Nous revisiterons la *Purée Saint-Germain* (p. 36) dont les cantines scolaires nous ont laissé de tristes souvenirs, alors que cette soupe peut être exquise. Des pois cassés sont cuits dans du bouillon minute (de



CRÈME DE LENTILLES VERTES



PURÉE SAINT-GERMAIN



MINISTRONE À L'ITALIENNE

## CRÈME DE LENTILLES VERTES



l'eau bouillante additionnée de cubes de bouillon de légumes) avec du thym, du laurier, un oignon piqué d'un clou de girofle et des petits légumes. Le tout est mouliné. Pratique pour les Jules pressés : les pois cassés ne doivent pas tremper.

Et enfin une recette très crétoise : le classique *Minestrone à l'Italienne* (p. 37). Des haricots secs, beaucoup de légumes dont du chou aux vertus miraculeuses, un tout petit peu de protéines animales (le parmesan du Pesto). À considérer comme un repas complet en soi, que l'on peut servir en plat unique. J'ai revisité la recette classique, où le cuisinier surcuit les légumes frais pendant trois quarts d'heure en même temps que les haricots — avec pour résultat qu'ils sont une bouillie peu goûteuse. Ici, ils resteront *al dente*. Je propose d'y cuire des pommes de terre plutôt que les classiques pâtes de ce plat, pour des raisons d'alternance de céréales.

Ce sera l'occasion d'étudier les *Limites de la complémentation des protéines* (p. 39), donnée classique en végétarisme.

Avec ces trois grands classiques de la réussite, vous voilà parés pour arpenter tous les autres potages de légumes secs que vous glanerez dans d'autres livres de recettes.

1. J-1. Triez les **lentilles**. Ôtez les éventuels pierres et petits débris. Faites-les tremper 8 heures dans 2 litres d'eau.
2. T-30 minutes. Égouttez les lentilles dans une passoire. Jetez l'eau. Faites chauffer le bouillon. Coupez les **carottes** en rondelles. Émincez la branche de **céleri** et l'**oignon** pelé.
3. Versez les lentilles dans le bouillon. Laissez cuire à petits frémissiments\* pendant 15 minutes.
4. T-15'. Ajoutez les légumes ainsi que l'ail en chemise, tel quel, non déshabillé, et la feuille de laurier. Cuisez encore 15 minutes.

*En été, ajoutez à ce stade-ci des tomates bien mûres, épépinées et taillées en petits dés.*

5. T0'. En fin de cuisson, ôtez l'ail et pressez-le : il sortira tout seul de sa chemise, vous aurez de la purée d'ail. Reversez la purée dans le potage. Retirez la feuille de laurier du bouillon. Moulinez le tout à l'aide d'un mixeur ou d'un blender. Ne salez et poivrez qu'à ce moment.

*Filtrez à la passoire si vous en avez le temps et le goût, car ce potage est assez dense. Dès que vous serez mieux équipé, vous passerez le potage au chinois\*. Le potage peut aussi être*

### INGRÉDIENTS

- 150 à 200 g de lentilles vertes
- 1,5 litre de bouillon (1 cuill. c. de bouillon de légumes BIO dans 1,5 litre d'eau)
- 1 petit oignon
- ¼ de branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- version été : 6 tomates
- 1 branche de laurier séchée
- 1 cuill. s. de persil plat ou de fromage râpé ou de crème de lait cru
- quelques « Croûtons aillés » (p. 34)
- ½ cuill. c. de sel marin et trois tours de poivrier

### TIMING

30 minutes (prévoir le trempage de 8 heures)

### MATÉRIEL

mixeur\* -plongeur ou blender\*

Les définitions des termes de technique culinaire (comme « émincer ») sont reprises dans le glossaire (p. 119).