



## **Je ferais bien une soupe**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Je ferais bien une soupe

*Marie Chioca*

**Je ferais bien une soupe** Marie Chioca

 [Télécharger Je ferais bien une soupe ...pdf](#)

 [Lire en ligne Je ferais bien une soupe ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Je ferais bien une soupe Marie Chioca

---

120 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Quelques petits «trucs» pour réussir de très bonnes soupes

? Au lieu de mettre tout simplement vos légumes dans l'eau, pourquoi ne pas les faire dorer dans la casserole avec de l'huile d'olive ou une autre huile de votre choix ? Cette opération sublime le parfum des légumes en caramélisant tout doucement les sucs. Après, vous n'aurez qu'à ajouter l'eau et terminer la cuisson comme pour une soupe «normale».

? Ne mettez pas trop d'eau au départ dans votre casserole, car s'il est toujours possible d'en ajouter un peu dans un velouté trop épais, on ne peut en revanche pas rattraper un velouté trop liquide...

? Mieux vaut saler «sagement» au départ, puis goûter la soupe et rectifier l'assaisonnement juste avant de servir.

? N'ajoutez le poivre qu'à la fin, et de préférence fraîchement moulu : il sera toujours plus parfumé.

? Versez un peu d'huile d'olive de qualité (ou tout autre corps gras de votre choix) avant de mixer votre soupe : cela lui donne du velouté, et l'huile agit comme un exhausteur de goût naturel en diffusant davantage les saveurs vers nos papilles.

? Évitez autant que possible les «soupes à tout» : certes, cela peut éviter de gaspiller quelques légumes avant un nouveau marché, mais, le reste du temps, il est préférable de valoriser la saveur originale de chaque légume. Un velouté «mono-légume» ou une association de deux ou trois saveurs fonctionne souvent bien mieux d'un point de vue gustatif, et ainsi on ne se lasse jamais !

? Soignez la couleur de votre soupe : un velouté d'un bel orangé vif ou d'un vert pimpant sera toujours beaucoup plus appétissant qu'une soupe vaguement «marronâtre» !

? Soignez aussi la texture : les veloutés doivent être mixés soigneusement, les légumes des soupes «à morceaux» émincés finement, d'autant plus lorsque vous utilisez des légumes fibreux (céleri-branche, cardon, côte de blettes, etc.).

? N'abusez pas des bouillons en cubes, même bio, car ils modifient trop le parfum des légumes et l'on devient vite «dépendant». Ainsi, telle personne habituée à utiliser du bouillon en cubes trouvera une soupe sans bouillon insipide alors qu'une autre sera charmée par la délicatesse du parfum des légumes. En revanche, rien n'est plus gastronomique qu'une soupe réalisée à partir d'un bouillon «maison» de poule, de pot-au-feu, de miso, ou tout simplement d'herbes et de légumes ! Présentation de l'éditeur

Avec Marie Chioca, la soupe n'est jamais monotone ! Cuisinière inventive, elle nous dévoile ses astuces pour réaliser des soupes gourmandes et bienfaitantes pour la santé. Au menu : 60 recettes pour toutes les saisons : soupes de printemps aux légumes nouveaux, glacées d'été, nourrissantes pour la saison froide mais aussi pour toutes les occasions : soupes de fêtes, complètes, sucrées ou encore cures spéciales détox...

Biographie de l'auteur

Marie Chioca est auteure, créatrice et photographe culinaire. Elle partage sa passion pour une cuisine bio, saine et gourmande à travers plusieurs ouvrages et son blog Saines Gourmandises.

Download and Read Online Je ferais bien une soupe Marie Chioca #ZLN5WG39E6R

Lire Je ferais bien une soupe par Marie Chioca pour ebook en ligneJe ferais bien une soupe par Marie Chioca  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Je ferais bien une soupe par Marie Chioca à lire en ligne.Online Je ferais bien une soupe par Marie  
Chioca ebook Téléchargement PDFJe ferais bien une soupe par Marie Chioca DocJe ferais bien une soupe  
par Marie Chioca MobipocketJe ferais bien une soupe par Marie Chioca EPub  
**ZLN5WG39E6RZLN5WG39E6RZLN5WG39E6R**