



JAPON

SOUPE MISO AVEC CREVETTES ET POUSSÉS DE PETITS POIS

PORTIONS: 2



Le kombu (une algue) et les flocons de bonite (flocons de poisson séché) sont les deux ingrédients principaux du dashi, le bouillon de poisson à la base de la cuisine japonaise.

INGRÉDIENTS

1 morceau de kombu de 7,5 cm (3 po)

15 g (1/2 tasse) de flocons de bonite

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de miso blanc

125 g (1/4 lb) de crevettes, décortiquées et déveinées

10 g (1/3 tasse) de pousses de petits pois

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, recouvrir le kombu de 750 ml (3 tasses) d'eau froide.
- Amener à ébullition à feu moyen. Retirer et jeter le kombu. Retirer du feu, ajouter les flocons de bonite et remuer une fois le tout doucement. Laisser reposer 5 minutes. Passer le bouillon à travers un tamis et jeter les flocons de bonite. Remettre le bouillon dans la casserole.
- Dans un petit bol, mélanger la pâte

de miso à 60 ml (1/4 tasse) de bouillon. Remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Incorporer au bouillon dans la casserole et faire réchauffer doucement à feu moyen, en prenant soin de ne pas faire bouillir la soupe.

- Ajouter les crevettes et laisser frémir jusqu'à ce qu'elles deviennent roses, environ 4 minutes. Ajouter les pousses de petits pois et servir.

Les lentilles rouges cuisent plus rapidement que les autres variétés et sont donc idéales dans les soupes et les potages.

ÉGYPTE

SOUPE CITRONNÉE AUX LENTILLES ROUGES AVEC ÉCHALOTES RÔTIES

PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon jaune haché

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

2 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue

1 pincée de flocons de piment rouge

220 g (1 tasse) de lentilles rouges, triées

et rincées

1 carotte pelée et finement hachée

1 tomate épépinée et hachée

1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes

Sel et poivre fraîchement moulu

Le jus de 1/2 citron + 1 citron coupé en quatre

Échalotes frites

PRÉPARATION

- Dans une grande casserole à fond épais, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à tendreté, environ 5 minutes. Ajouter le cumin, la coriandre et les flocons de piment rouge et poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que les épices embaument, environ 30 secondes.
- Ajouter les lentilles, la carotte, la tomate et le bouillon. Saler et

poivrer. Amener à ébullition, réduire à feu moyen, faire mijoter à couvert, jusqu'à ce que les lentilles se défassent et que les carottes soient cuites, environ 40 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.

- Réduire la soupe en purée au mélangeur, en plusieurs fois.

Remettre dans la casserole, ajouter le jus de citron et faire réchauffer à feu moyen, en remuant à l'occasion.

- Servir la soupe, garnie d'échalotes frites et accompagnée de quartiers de citron.





VIETNAM

PHO AU PORC

PORTIONS: 2

INGRÉDIENTS

90 g (3 oz) de nouilles de riz

1 anis étoilé

15 ml (1 c. à soupe) de graines de coriandre

1 bâton de cannelle

2 gousses d'ail entières

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

5 cm (2 po) de gingembre frais, pelé et émincé

15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson

5 ml (1 c. à thé) de sucre

125 g (1/4 lb) de filet de porc, coupé en tranches très minces

1/2 citron vert coupé en quatre

30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre

1/4 oignon rouge finement tranché

1 petit piment rouge, épépiné et finement tranché

Sauce pimentée comme la sriracha

PRÉPARATION

- Dans un bol, recouvrir les nouilles d'eau chaude et laisser tremper 10 minutes. Égoutter et réserver.
- Dans une petite poêle à frire, mettre l'anis étoilé, les graines de coriandre, le bâton de cannelle et les gousses d'ail. Faire griller à feu moyen en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange soit odorant, de 2 à 3 minutes.
- Dans une grande casserole, mettre le bouillon, le gingembre, la sauce de poisson, le sucre et les épices grillées. Amener à ébullition à feu moyen-élevé. Réduire à feu doux et laisser mijoter 30 minutes. Passer le bouillon au tamis et remettre dans la casserole. Amener de nouveau à ébullition, ajouter les nouilles et cuire 5 minutes.
- À l'aide de pinces de cuisine, prélever les nouilles et les répartir dans les deux bols. Ajouter la moitié du porc dans chaque bol. Verser le bouillon chaud sur le porc, suffisamment pour recouvrir les nouilles et cuire le porc. Servir, en mettant à la disposition des convives les quartiers de citron vert, la coriandre, l'oignon rouge, le piment et la sauce pimentée.



La soupe pho est une soupe réconfortante qui nous vient du Sud-Est asiatique. Le bouillon léger et les saveurs piquantes satisfont l'appétit sans surcharger l'estomac.



BRÉSIL

RAGOÛT DE POISSON À LA BRÉSILIENNE

PORTIONS: 4

INGRÉDIENTS

455 g (14 1/2 oz) de tomates en dés, en conserve

1 oignon blanc haché

2 gousses d'ail émincées

1 feuille de laurier

2 citrons verts: le jus de 1 et l'autre coupé en quartiers

500 g (1 lb) de vivaneau rouge, ou autre poisson blanc, coupé en morceaux de 5 cm (2 po)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 petit poivron rouge épépiné et coupé en dés

440 ml (14 oz) de lait de coco en conserve

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

250 ml (1 tasse) de jus de palourde en pot

3 oignons verts, parties blanches et vert pâle seulement, hachés

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée

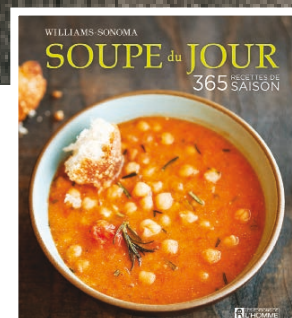
Sauce pimentée comme le tabasco

Sel et poivre fraîchement moulu

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger les tomates, l'oignon, l'ail, la feuille de laurier et le jus de 1 citron vert. Déposer le poisson dans la marinade et mélanger. Couvrir le bol et réfrigérer 1 heure. Retirer le poisson du bol et réserver la marinade.
- Dans une grande casserole à fond épais, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé.
- Ajouter la marinade et le poivron, et faire revenir jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, de 8 à 10 minutes. Ajouter le lait de coco, le bouillon et le jus de palourde, porter à ébullition. Réduire à feu doux et ajouter le poisson. Cuire jusqu'à ce que le poisson se défasse en flocons, de 4 à 5 minutes.
- Ajouter les oignons verts et la coriandre. Saler, poivrer et assaisonner de quelques gouttes de sauce pimentée.
- Servir accompagné de quartiers de citron vert.

Ce ragoût de poisson typiquement brésilien, appelé aussi moqueca, est un plat aux influences africaines. On trouve les ingrédients qui le composent facilement, et il est très simple à réaliser.



* Les recettes et les photos sont tirées du livre *Soupe du jour: 365 recettes de saison*, de Williams-Sonoma, photographies d'Erin Kunkel, publié aux Éditions de l'Homme.