

Poulet, curcuma et orzo

POUR 4 PERSONNES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

1 gros oignon jaune ou 1 poireau, la partie blanche et vert pâle, finement haché

2 grosses carottes, pelées et coupées en demi-lunes

1 grande branche de fenouil ou 1 branche de céleri, coupée en dés

5 ml (1 c. à thé) de sel

1,5 l (6 tasses) de bouillon de poulet maison ou du commerce

2 gousses d'ail, dégermées et finement hachées

1,25 ml (¼ c. à thé) de curcuma

450 g (1 lb) de restes de poulet cuit, coupé en morceaux (voir notes)

140 g (¾ tasse) d'orzo ou autres petites pâtes (pâtes alphabet, etc.)

POUR SERVIR

Brins d'aneth ou pluches de fenouil

Quelques tours de poivre du moulin

Ça prenait absolument une recette de soupe au poulet classique dans ce livre, réconfortante et savoureuse. J'aime garnir la mienne d'une généreuse dose de brins d'aneth ou de pluches de fenouil !

PRÉPARATION

. Dans une grande casserole, à feu moyen-doux, faites chauffer l'huile. Faites revenir les légumes de 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez le sel et poivrez.

. Ajoutez le bouillon, l'ail et le curcuma. Laissez mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajoutez le poulet cuit. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

. Dans une casserole, faites cuire l'orzo dans l'eau bouillante salée 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit *al dente*. Égouttez et rincez à l'eau froide. Réservez.

. Dans le fond de bols de service, répartissez les pâtes. Recouvrez de soupe au poulet. Parsemez d'une généreuse dose de brins d'aneth ou de pluches de fenouil et servez immédiatement. ● ↪

Notes

Si vous utilisez du poulet cru, suivez la méthode proposée dans la recette de soupe au fenouil, poulet, riz et citron façon *avgolemono* grecque (*p. 67*).

Pour pocher du poulet, portez une casserole d'eau salée à ébullition. Réduisez à feu très doux et faites pocher le poulet jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, de 15 à 20 minutes selon la coupe utilisée et l'épaisseur du morceau, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse indique 74 °C (165 °F).



Boulettes d'agneau, chou frisé et menthe

POUR 4 PERSONNES

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS

BOULETTES

450 g (1 lb) d'agneau haché

1 échalote française, finement hachée

2 gousses d'ail, dégermées et finement hachées

15 g (¼ tasse) de panko ou de chapelure

4 g (2 c. à soupe) de menthe fraîche hachée

5 ml (1 c. à thé) de sel fin

2,5 ml (½ c. à thé) de cumin moulu

1,25 ml (¼ c. à thé) de piment d'Alep, de gochugaru ou autre piment doux

Quelques tours de poivre du moulin

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola, pour la cuisson

SOUPE

3 grandes feuilles de chou frisé (kale), sans les tiges centrales, finement hachées

1 gousse d'ail, dégermée et finement hachée

(suite page suivante)

Cette soupe est une grande favorite de nos soirées hivernales ! Elle est même assez explosive dans ses saveurs pour recevoir à souper. Le gras de la viande d'agneau apporte beaucoup de goût, et se marie parfaitement au citron et à la menthe.

BOULETTES

. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients, à l'exception de l'huile, jusqu'à ce que ce soit homogène.

. Avec vos mains légèrement mouillées, formez des boulettes d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre.

. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faites dorer les boulettes de tous les côtés dans l'huile de 3 à 5 minutes. Procédez en deux fois. Réservez les boulettes dans une assiette.

SOUPE

. Dans la même casserole, faites tomber le kale 1 minute. Mélangez en grattant le fond de la casserole. Ajoutez l'ail, mélangez de nouveau et faites cuire 1 minute.

. Ajoutez les boulettes et le bouillon. Salez légèrement. Poivrez. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux 12 minutes, ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites. Ajoutez le jus de citron et mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

. Dans une casserole, faites cuire le couscous perlé (ou les pâtes) dans l'eau salée selon les instructions sur l'emballage ou jusqu'à ce qu'il soit *al dente*. Égouttez et rincez à l'eau froide. Réservez. ↪



Miniboulettes de porc, pâtes et parmesan

POUR 4 À 6 PERSONNES

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS

BOULETTES (ENVIRON 40 MINIBOULETTES)

1 tranche de pain au levain ou de campagne légèrement rassis, grossièrement émiettée

60 ml (¼ tasse) de lait

225 g (½ lb) de porc, de veau ou de poulet haché

35 g (½ tasse) de parmesan fraîchement râpé

1 gousse d'ail, finement hachée

1 gros œuf

2 g (1 c. à soupe) de persil plat haché

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Quelques tours de poivre du moulin

SOUPE

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

2 carottes, pelées et coupées en dés

1 oignon, finement haché

1 branche de fenouil ou de céleri, coupée en dés

(suite page suivante)

Celle que tu as envie de marier… disent les Italiens. Et côté cuisine, je fais toujours confiance aux Italiens !

BOULETTES

. Dans un grand bol, faites tremper le pain dans le lait quelques minutes. Ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez. Avec vos mains légèrement mouillées, formez des miniboulettes d'environ 2 cm (¾ po). Le mélange sera collant, résistez à la tentation de trop compacter les boulettes ou d'ajouter du pain, elles resteront plus moelleuses ! Réservez au réfrigérateur.

SOUPE

. Dans une grande casserole, à feu moyen-doux, faites chauffer l'huile. Faites revenir les carottes, l'oignon et le fenouil ou le céleri de 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute. Ajoutez le sel et poivrez.

. Ajoutez le bouillon et le laurier. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux. Ajoutez les boulettes. Laissez mijoter 12 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient cuites. Retirez le laurier et compostez-le.

. Fouettez les œufs avec le parmesan. Ajoutez lentement ce mélange à la soupe en remuant à la fourchette ou au fouet pour créer des filaments.

. Ajoutez les bébés épinards et faites cuire 1 minute, ou jusqu'à ce qu'ils soient tout juste tombés. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Retirez la casserole du feu.

. Dans une casserole, faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée selon les instructions sur l'emballage, ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égouttez et rincez à l'eau froide. Réservez. ↪



Nouilles udon, cari, patate douce et tofu croustillant

POUR 4 PERSONNES

Temps de préparation : 50 minutes

Temps d'attente : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS

PÂTE DE CARI EXPRESS

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

4 gousses d'ail, coupées en deux et dégermées

3 échalotes françaises, coupées en deux

30 g (1 oz) de gingembre frais, pelé et coupé en morceaux

10 ml (2 c. à thé) de garam masala

5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu

2,5 à 5 ml (½ à 1 c. à thé) de flocons de piment fort broyé, selon l'intensité désirée

2,5 ml (½ c. à thé) de sel fin

Quelques tours de poivre du moulin

SOUPE

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de coco ou de canola

75 ml (5 c. à soupe) de pâte de cari express

(suite page suivante)

Des nouilles udon épicées, réconfortantes et moelleuses à avaler en faisant un grand « slurp » ! Ne faites pas l'impasse sur les garnitures qui viennent décupler les saveurs de la soupe : je trouve le radis mariné, les arachides et le jus de lime indispensables. Pour le reste, allez-y selon votre inspiration.

PÂTE DE CARI EXPRESS

. À l'aide d'un pied-mélangeur ou dans le récipient d'un petit robot culinaire, réduisez tous les ingrédients en pâte épaisse et homogène. Raclez les parois du récipient et ajoutez un peu d'huile au besoin. Conservez la moitié de la pâte de cari pour une future utilisation (une deuxième soupe !). Réservez l'autre moitié.

SOUPE

. Dans une grande casserole, à feu moyen, faites chauffer l'huile. Faites revenir la pâte de cari 3 minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez la patate douce et mélangez bien.

. Ajoutez le bouillon et la sauce soya. Portez à ébullition, puis réduisez à feu doux. Laissez mijoter 12 minutes, ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre. Ajoutez le lait de coco. Mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

. À l'aide d'un pied-mélangeur, réduisez le mélange en soupe lisse.

TOFU CROUSTILLANT

. Mettez les cubes de tofu dans un grand bol. Dans une casserole, portez à ébullition l'eau avec le sel. Versez sur le tofu et laissez reposer 15 minutes. Égouttez le tofu et asséchez-le dans un linge propre. Réservez. ↪



