LES FONDAMENTAUX DE LA CUISINE (SÉRIE 1) · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Soupes & Potages en 1000 Recettes

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/les-soupes**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Consommés classiques

1. consommé de bœuf classique à la moelle
2. consommé de volaille aux herbes fines
3. consommé double à la brunoise de légumes
4. consommé madrilène glacé
5. consommé célestine
6. consommé printanier aux légumes nouveaux
7. consommé au porto et julienne de champignons
8. consommé impérial aux quenelles de volaille
9. consommé ambassadeur aux profiteroles
10. consommé toscan au parmesan
11. consommé diablotins aux croûtons de gruyère
12. consommé brunoise à l'ancienne
13. consommé de gibier aux airelles
14. consommé olga aux écrevisses
15. consommé oriental au gingembre et citronnelle

Chapitre 2 — Bouillons de viande

1. bouillon de bœuf classique aux légumes racines
2. bouillon de queue de bœuf aux aromates
3. bouillon d'oxtail à la moelle
4. bouillon de jarret de bœuf au romarin
5. bouillon de bœuf aux épices du monde
6. bouillon de macreuse et légumes oubliés
7. bouillon de pot-au-feu traditionnel
8. bouillon madrilène à la française
9. bouillon de bœuf aux ravioles du dauphiné
10. bouillon de foie de veau aux aromates
11. bouillon de joue de bœuf au vin rouge
12. bouillon de bœuf à l'asiatique
13. bouillon de queue de veau aux légumes
14. bouillon de paleron de bœuf et légumes racines
15. bouillon de bœuf au raifort et betterave

Chapitre 3 — Bouillons de volaille

1. bouillon de volaille classique
2. bouillon de poule au pot
3. bouillon de volaille aux herbes fraîches
4. bouillon de poulet jaune au gingembre et citron
5. bouillon de volaille et petites pâtes
6. bouillon de poule aux vermicelles
7. bouillon de volaille à l'estragon
8. bouillon de volaille au lait de coco et citronnelle
9. bouillon de canard aux épices
10. bouillon de caille au vin jaune

Chapitre 4 — Bouillons de légumes et végétaux

1. bouillon de légumes racines à l'ancienne
2. bouillon dashi français aux champignons
3. bouillon de fenouil et safran
4. bouillon vert aux herbes fraîches
5. bouillon d'automne aux champignons des bois
6. bouillon de légumes racines rôtis
7. bouillon de châtaignes et céleri
8. bouillon de légumes asiatique
9. bouillon de céleri et pomme verte
10. bouillon de tomates rôties et basilic

Chapitre 5 — Potages liés aux légumes racines

1. potage parmentier traditionnel
2. velouté de carottes à l'orange
3. crème de navets au miel et cerfeuil
4. velouté de panais aux noisettes torréfiées
5. potage crécy à l'ancienne
6. velouté de céleri-rave aux pommes
7. potage de betteraves rouges à la crème d'aneth
8. crème de topinambours au lard fumé
9. velouté de rutabagas et carottes au cumin
10. potage saint-germain aux croûtons
11. potage de salsifis à la vanille
12. velouté de radis noir et pomme granny
13. crème de chou-rave au curcuma et graines de fenouil
14. velouté de patates douces au lait de coco et curry
15. potage bonne femme aux poireaux et navets
16. velouté de rutabagas et pommes aux épices douces
17. crème de scorsonères au comté et muscade
18. potage de topinambours et châtaignes
19. velouté de céleri-rave et poires au roquefort
20. potage longchamp aux navets glacés

Chapitre 6 — Potages Liés Aux Légumes Verts

1. velouté d'épinards à la crème de ricotta
2. crème d'asperges vertes au citron
3. velouté de petits pois à la menthe fraîche
4. potage aux fanes de radis et pommes de terre
5. velouté de haricots verts au basilic
6. crème de courgettes au curry doux
7. velouté de brocolis au bleu d'auvergne
8. potage cressonnière
9. crème de potiron et feuilles de blettes
10. velouté d'orties à l'estragon
11. potage aux feuilles de navet et flocons d'avoine
12. velouté de courgettes et roquette au chèvre frais
13. crème d'épinards et pois chiches au cumin
14. potage de feuilles de céleri et pommes vertes
15. velouté de fenouil et concombre à l'aneth

Chapitre 7 — Crèmes classiques

1. crème dubarry au chou-fleur
2. crème argenteuil aux asperges blanches
3. crème saint-germain aux petits pois frais
4. crème de volaille à l'estragon
5. crème de champignons à la royale
6. crème d'artichauts au lard fumé
7. crème de cresson au saumon fumé
8. crème florentine aux épinards et ricotta
9. crème de céleri aux marrons
10. crème vichyssoise glacée
11. crème de potimarron aux châtaignes
12. crème de cèpes aux noisettes
13. crème de céleri-branche à la fourme d'ambert
14. crème de poivrons rouges au chèvre frais
15. crème diplomate aux fruits de mer
16. crème d'asperges vertes et morilles
17. crème de lentilles vertes du puy au lard fumé
18. crème de potiron au curry et lait de coco
19. crème de poireaux et pommes de terre au bleu d'auvergne
20. crème de carottes et orange au miel
21. crème de châtaignes au foie gras
22. crème de panais et poires au curry doux
23. crème de tomates rôties au basilic
24. crème de fenouil au safran et moules
25. crème de morilles à la savoyarde

Chapitre 8 — Soupes paysannes

1. soupe paysanne aux légumes de saison
2. soupe à l'oignon traditionnelle
3. soupe au chou paysanne
4. garbure béarnaise
5. potée auvergnate en soupe
6. soupe au pistou paysanne
7. soupe de châtaignes à la paysanne
8. soupe aux choux et lard fumé
9. soupe aux fèves fraîches et petit salé
10. soupe de courge et châtaignes au lard
11. soupe au lard et croûtons à l'ail
12. soupe paysanne aux haricots blancs et jambon
13. soupe de navets et lardons à l'ancienne
14. soupe à la citrouille et saucisses de morteau
15. soupe paysanne aux légumes oubliés
16. soupe de pois cassés aux oreilles de porc
17. potée aux choux, lard et saucisses en soupe
18. soupe de potiron, haricots blancs et lardons
19. soupe paysanne à l'orge et au petit salé
20. soupe paysanne au chou rouge et pommes

Chapitre 9 — Soupes d'hiver consistantes

1. soupe d'hiver aux trois viandes
2. soupe d'hiver aux marrons et gibier
3. soupe d'hiver aux haricots et saucisses confites
4. soupe d'hiver aux lentilles et petit salé
5. soupe d'hiver au bœuf et aux légumes racines
6. soupe d'hiver aux cèpes et châtaignes
7. soupe à l'orge perlé et au jambon de pays
8. soupe d'hiver aux choux de bruxelles et lardons
9. soupe d'hiver aux deux poissons et légumes
10. soupe hivernale aux épinards et ravioles
11. soupe de queue de bœuf aux légumes d'hiver
12. soupe rustique à la citrouille et saucisse fumée
13. soupe montagnarde aux diots et crozets
14. soupe au canard et légumes de saison
15. soupe aux haricots rouges et jambon de bayonne
16. soupe à la bière, poireaux et lard
17. soupe d'hiver aux pâtes et légumes
18. soupe rustique aux pommes de terre et morue
19. soupe de lentilles vertes et saucisses de toulouse
20. soupe d'hiver aux gnocchis et épinards

Chapitre 10 — Soupes printanières et estivales

1. soupe printanière aux petits pois et menthe
2. soupe de fèves fraîches et lard croustillant
3. soupe froide de petits pois et jambon cru
4. soupe de courgettes et basilic au chèvre frais
5. soupe aux légumes nouveaux et jambon
6. soupe de jeunes légumes au pistou
7. soupe de légumes primeurs et herbes fraîches
8. soupe de tomates fraîches aux herbes du jardin
9. soupe verte aux légumes d'été
10. soupe de poivrons rouges et tomates
11. soupe de courgettes à la menthe et chèvre frais
12. soupe de haricots verts à l'estragon
13. soupe de concombre au yaourt et aneth
14. soupe froide de melon et basilic
15. soupe d'asperges vertes et parmesan
16. soupe fraîche de carottes nouvelles et orange
17. soupe verte de petits pois et wasabi
18. soupe tiède de tomates jaunes et poivrons
19. soupe froide de betteraves et framboises
20. soupe estivale de poivrons et tomates rôtis

Chapitre 11 — Veloutés de légumes

1. velouté de carottes et coriandre
2. velouté d'asperges blanches
3. velouté de champignons des bois
4. velouté de chou-fleur au curry
5. velouté de poireaux et pommes de terre
6. velouté de courgettes et curry vert
7. velouté de petits pois à la menthe
8. velouté de panais et poires
9. velouté de céleri-rave et pommes
10. velouté de patate douce et gingembre
11. velouté de lentilles corail et curry
12. velouté de potimarron et châtaignes
13. velouté de brocoli et roquefort
14. velouté d'artichaut et truffe
15. velouté de panais et poire
16. velouté de cèpes et châtaignes
17. velouté de topinambours et noisettes
18. velouté de courge butternut au lait de coco et curry
19. velouté d'asperges blanches et morilles
20. velouté de fenouil et safran

Chapitre 12 — Veloutés de poissons et fruits de mer

1. velouté de homard à l'armoricaine
2. velouté de saint-jacques au champagne
3. velouté de sole aux fines herbes
4. velouté de lotte au curry et lait de coco
5. velouté de bar aux coquillages
6. velouté de crevettes roses et pamplemousse
7. velouté de moules au safran
8. velouté de langoustines aux agrumes
9. velouté de turbot aux huîtres
10. velouté de dorade au fenouil et pastis

Chapitre 13 — Bisques de crustacés

1. bisque de homard classique
2. bisque de langoustines au kari gosse
3. bisque de tourteau et araignée de mer
4. bisque d'écrevisses à l'ancienne
5. bisque de crevettes grises et bouquet
6. bisque de crabe des neiges au lait de coco
7. bisque de gambas rôties au pastis
8. bisque de homard bleu aux morilles
9. bisque de coquilles saint-jacques et corail
10. bisque d'étrilles au curry
11. bisque de langoustines au fenouil et safran
12. bisque de homard à l'estragon et au piment d'Espelette
13. bisque de crevettes et pétoncles au lait de coco et citronnelle
14. bisque de crabe royal et asperges vertes
15. bisque d'écrevisses au Noilly Prat et à l'anis étoilé
16. bisque de crabes bleus à la vanille de Madagascar
17. bisque de homard bleu et saumon fumé
18. bisque de crevettes tigrées au combava et galanga
19. bisque de langoustines et saint-jacques au champagne
20. bisque de homard et foie gras au Sauternes

Chapitre 14 — Gaspachos et variations

1. gaspacho andalou traditionnel
2. gaspacho verde au concombre et avocat
3. gaspacho de tomates jaunes et pêches
4. gaspacho de betteraves et framboises
5. gaspacho de poivrons rôtis et tomates
6. gaspacho blanc d'amandes et raisins
7. gaspacho de melon et menthe
8. gaspacho de fraises et tomates
9. gaspacho de courgettes et basilic
10. gaspacho de pastèque et feta

Chapitre 15 — Crèmes froides aux légumes

1. vichyssoise traditionnelle
2. crème froide de petits pois à la menthe
3. crème froide d'asperges blanches
4. crème froide de carottes au cumin
5. crème froide de concombre et aneth
6. crème froide de courgettes et chèvre frais
7. crème froide d'avocat et coriandre
8. crème froide de fenouil à l'anis
9. crème froide de poivrons jaunes et safran
10. crème froide de céleri-rave aux pommes

Chapitre 16 — Soupes de fruits

1. soupe de fraises à la menthe fraîche
2. soupe de melon au porto
3. soupe de pêches blanches à la verveine
4. soupe glacée de cerises au vin rouge et épices
5. soupe tiède de mangue et passion au gingembre
6. soupe d'abricots à la lavande
7. soupe d'agrumes au miel et pollen
8. soupe de framboises au basilic et sirop de rose
9. soupe de poires au caramel et épices chaï
10. soupe glacée de rhubarbe et pommes vertes à la vanille

Chapitre 17 — Soupes Alsaciennes

1. soupe à l'oignon alsacienne aux trois fromages
2. flädlesuppe (soupe aux crêpes alsaciennes)
3. soupe de pommes de terre au riesling et lardons fumés
4. elsässer bäckeoffe suppe (soupe paysanne au pain)
5. mulligatawny alsacienne (soupe au curry et quenelles de volaille)
6. soupe de chou au lard et spaetzle
7. sürkrütsüpfel (soupe à la choucroute et saucisses fumées)
8. soupe de pois cassés au jambonneau d'alsace
9. crème de raifort au saumon fumé
10. süppa vàder-unser (soupe du notre père)
11. soupe aux quenelles de foie et spätzle
12. soupe de raves au lard et aux herbes
13. hochzeitssuppe (soupe de mariage alsacienne)
14. soupe de potiron aux châtaignes et lard croustillant
15. süramwarschtsupp (soupe à la saucisse fumée et aux légumes)

Chapitre 18 — Soupes Lorraines

1. potée lorraine en soupe
2. soupe au munster et quiche lorraine émincée
3. soupe aux mirabelles et petit gris de lorraine
4. soupe paysanne au lard et aux pommes de terre
5. soupe de poule au pot façon lorraine
6. soupe de pommes de terre à la bergamote et lardons
7. soupe à la bière de lorraine et fromage blanc
8. soupe à la citrouille, miel de sapin et lardons
9. potage lorrain aux herbes et fromage frais
10. soupe aux quetsches et lard fumé

Chapitre 19 — Soupes du Nord et de Picardie

1. soupe à l'anguille du marais audomarois
2. soupe au genièvre et lard fumé
3. soupe aux endives et maroilles
4. soupe des hortillonnages à l'agneau
5. soupe au potiron et vergeoise
6. potage à la bière et crevettes grises
7. soupe aux orties et crème d'isigny
8. hochepot en soupe
9. soupe aux moules et safran
10. soupe de volaille aux endives braisées

Chapitre 20 — Soupes Champenoises

1. potage au champagne et langoustines
2. soupe à l'oignon de champagne et lentillons roses
3. soupe aux pieds de cochon et lentilles
4. velouté de céleri-rave au ratafia
5. soupe au chou et saucisses de morteau
6. soupe à la bière et chaource
7. soupe à la betterave et pain d'épices
8. potage crémeux aux asperges des ardennes
9. soupe de poissons de rivière à la champenoise
10. velouté de châtaignes à la truffe de champagne
11. soupe aux fèves et lard fumé de troyes
12. soupe au marc de champagne et champignons des bois
13. potage au chou rouge et pommes caramélisées
14. soupe au cresson de châlons et pommes de terre
15. soupe champenoise de noël aux sept légumes

Chapitre 21 — Soupes Bretonnes

1. kaotigell (soupe paysanne bretonne)
2. soupe aux ormeaux
3. soupe de sarrasin aux moules (youd keirch ha mesked)
4. soupe d'artichauts de bretagne
5. cotriade finistérienne
6. soupe de poissons bretonne
7. soupe aux palourdes du golfe du morbihan
8. garbure bretonne (soupe au chou et au lard)
9. soupe d'huîtres à la crème de cancale
10. soubise de roscoff (velouté d'oignons roses)
11. soupe de cresson et pommes de terre de l'argoat
12. soupe de queue de langoustine de la baie de morlaix
13. soupe aux choux kale et lentilles du léon
14. soupe de potimarron et châtaignes des monts d'arrée
15. soupe de goémon (algues marines) de la côte d'émeraude

Chapitre 22 — Soupes Normandes

1. soupe à la graisse de normandie
2. velouté de camembert au cidre
3. soupe de poisson dieppoise
4. potage crécy à la normande
5. soupe aux orties et pommes de terre du pays d'auge
6. soupe au neufchâtel et poireaux
7. soupe cauchoise aux deux choux
8. velouté d'asperges blanches de bonneville-la-louvet
9. soupe de moules au cidre et safran
10. soupe hardie de l'avranchin
11. velouté de potiron et pommes au livarot
12. soupe de poissons du cotentin
13. potage parmentier à la normande
14. soupe aux poissons fumés et pommes
15. potage saint-germain aux herbes du jardin normand

Chapitre 23 — Soupes des Côtes de la Manche

1. soupe de homard du mont saint-michel
2. velouté de coques et poireaux de saint-vaast-la-hougue
3. soupe de lançons et légumes racines
4. chaudrée de la baie des veys
5. soupe de poisson à la mode de granville
6. velouté de tellines et fenouil sauvage de portbail
7. soupe de maquereau et légumes de saison d'omonville-la-petite
8. chaudrée de dorade grise et pommes de terre de néhou
9. soupe d'ormeaux et algues marines de flamanville
10. velouté de turbot et crosnes de saint-pair-sur-mer
11. soupe de crabes verts et légumes marins de jersey
12. velouté de saint-pierre aux girolles de bricquebec
13. soupe de bulots et légumes racines de la côte des havres
14. velouté d'huîtres et poireaux au cidre de la baie du mont saint-michel
15. soupe de poissons fumés et pommes au calvados
16. soupe de grondin et safran de la hague
17. velouté de crevettes grises et chou-fleur de créances
18. soupe de roussette aux légumes anciens
19. velouté de homard bleu et pétoncles de barneville
20. soupe marinière des pêcheurs de cherbourg

Chapitre 24 — Soupes Bourgeoises Parisiennes

1. consommé parisien à la brunoise
2. potage saint-germain à la parisienne bourgeoise
3. velouté dubarry aux amandes
4. crème d'artichauts camus à la truffe
5. soupe à l'oignon gratinée des halles
6. velouté agnes sorel aux morilles
7. potage fontanges au cresson et saint-jacques
8. bisque de langoustines à l'armagnac
9. crème argenteuil aux pointes d'asperges
10. potage ambassadeur aux queues d'écrevisses
11. crème de champignons de paris truffée
12. consommé célestine au foie gras
13. velouté windsor au cerfeuil et perles du japon
14. crème de châtaignes au lard fumé
15. bisque de homard à l'ancienne

Chapitre 25 — Soupes Bistro

1. soupe au pistou parisienne
2. garbure montmartroise
3. soupe de moules aux poireaux
4. potage parmentier bistrot
5. soupe de queue de bœuf à la parisienne
6. potée en soupe comme au vieux comptoir
7. gratinée des halles aux deux fromages
8. soupe de poissons de seine à la marinière
9. bouillon du marché aux légumes oubliés
10. goulash en soupe façon bastille
11. choucroute en potage à l'alsacienne
12. potage saint-germain-des-prés aux lardons
13. crème de volaille parisienne
14. hochepot flamand comme à montparnasse
15. bouillabaisse parisienne aux deux poissons
16. potage villageois au lard et saucisse de morteau
17. soupe de poissons du grand café comme à montmartre
18. waterzooï de poulet à la crème
19. velouté de châtaignes aux morilles et foie gras
20. soupe de fruits de mer au safran et fenouil
21. potage saint-honoré aux volailles et champignons
22. soupe de légumes verts à la parisienne
23. bisque de crustacés à l'armagnac et quenelles de brochet
24. potage royal george v
25. soupe de légumes oubliés truffée

Chapitre 26 — Soupes Tourangelles

1. soupe aux rillons de tours
2. potage de potimarron aux châtaignes et lardons
3. velouté de rougets aux écrevisses de loire
4. soupe des vignerons de vouvray au safran
5. potage crémeux aux asperges et chèvre frais de touraine
6. soupe de poissons de loire au beurre blanc
7. marmite sancerroise à l'oseille et au lard
8. crème de pois cassés aux rillettes de tours
9. soupe de fèves fraîches aux herbes du jardin
10. tourin à l'ail comme à loches

Chapitre 27 — Soupes Berrichonnes

1. soupe berrichonne aux lentilles vertes et au lard
2. potage de cresson de fontaine à la berrichonne
3. soupe de poule noire du berry au safran
4. potée berrichonne en soupe
5. soupe de cèpes des forêts de châteauroux
6. soupe de topinambours au jambon de campagne
7. velouté de châtaignes aux marrons de culan
8. soupe de potimarron et lentilles corail
9. soupe aux orties et pommes de terre de l'indre
10. velouté de panais aux noisettes du berry
11. soupe aux haricots blancs et citrouille du berry
12. soupe de navets boule d'or et pommes reinette
13. potage de pissenlit du Berry
14. soupe de poule au pot façon berrichonne
15. soupe de betterave rouge aux épices et fromage de chèvre

Chapitre 28 — Soupes de Sologne

1. soupe de gibier aux champignons de sologne
2. velouté de potimarron et noisettes de sologne
3. soupe paysanne à l'ail et au lard fumé
4. soupe d'écrevisses à la crème de safran
5. soupe aux lentilles de sologne et saucisses fumées
6. soupe à l'oignon et au romorantin
7. velouté de carpe des étangs à la crème d'amande
8. soupe forestière aux châtaignes et girolles
9. soupe de volaille et morilles à la crème
10. soupe solognote aux herbes sauvages et œuf poché

Chapitre 29 — Soupes de L'orléanais

1. velouté d'asperges blanches de la vallée de la loire
2. potage aux lentilles vertes et cervelas d'orléans
3. soupe de poisson de loire aux épices
4. velouté de pois cassés au lard fumé et pommes
5. crème de betteraves rouges au chèvre frais

Chapitre 30 — Soupes Bourguignonnes

1. potage bourguignon aux lentilles et lard fumé
2. crème de cèpes au vin jaune du jura
3. soupe à l'oignon gratinée au brillat-savarin
4. velouté de potimarron aux épices et pain d'épices
5. soupe paysanne au chou et lard de morvan
6. crème de volaille de bresse aux morilles
7. soupe de poissons de rivière à la bourguignonne
8. potage parmentier de bourgogne au jambon persillé
9. soupe de courge au bleu de bresse et noix
10. soupe vigneronne au vin rouge et épices
11. velouté d'escargots de bourgogne à l'ail des ours
12. soupe bourguignonne aux châtaignes et bacon
13. potage de légumes oubliés au foie gras
14. bouillon de bœuf à la moelle et aux légumes racines
15. velouté de potiron au pain d'épices et époisses
16. soupe aux fèves fraîches et jambon du morvan
17. crème de champignons sauvages aux amandes
18. soupe de poisson d'eau douce au raifort
19. potage crécy aux épices et cumin
20. soupe de queue de bœuf à la bourguignonne

Chapitre 31 — Soupes Lyonnaises

1. soupe aux quenelles lyonnaises
2. soupe à l'oignon gratinée lyonnaise
3. soupe de cardons à la moelle
4. soupe de poulet aux morilles
5. soupe de potiron aux lardons et à la fourme d'ambert
6. soupe de cervelle de canut en bouillon
7. soupe de foies de volaille à la lyonnaise
8. soupe verte à la crème d'artichaut
9. soupe de saint-marcellin et poireaux
10. gratinée aux écrevisses façon mère brazier

Chapitre 32 — Soupes Bressanes

1. soupe de volaille de bresse à la crème
2. soupe aux gaudes
3. soupe de grenouilles aux herbes
4. soupe de courge et bleu de bresse
5. soupe aux châtaignes et crème de bresse
6. soupe de poissons des étangs de la dombes
7. soupe aux escargots de bourgogne à la bressane
8. soupe de légumes à la crème d'emmental
9. potage de maïs aux morilles
10. soupe d'orge perlé au comté et saucisse de morteau

Chapitre 33 — Soupes périgourdines

1. garbure périgourdine aux confits
2. soupe au fromage aveyronnaise
3. tourin à l'ail blanc de lomagne
4. soupe de poissons basquaise
5. soupe de potimarron au foie gras et aux châtaignes
6. tourin périgordin aux cèpes
7. soupe aux haricots tarbais et confit de canard
8. sopa landaise aux légumes et jambon de bayonne
9. soupe au fromage des bergers pyrénéens
10. marmite bordelaise aux fruits de mer

Chapitre 34 — Provence et Méditerranée

1. soupe au pistou provençale
2. bouillabaisse marseillaise traditionnelle
3. soupe de poisson à la niçoise
4. aigo boulido (eau bouillie provençale)
5. soupe au fenouil et safran corse
6. soupe de poivrons à la catalane
7. soupe corse aux châtaignes
8. soupe de poisson à la sétoise
9. minestrone à la corse
10. soupe de poissons de roche aux agrumes

Chapitre 35 — Soupes Landaises

1. soupe d'asperges des landes
2. tourin landais à l'ail et aux champignons des pins
3. soupe à la citrouille et au maïs landais
4. garbure landaise au confit de canard
5. soupe de gambas et piquillos à l'armagnac
6. soupe aux choux et pied de cochon
7. soupe de volaille à la crème de maïs
8. soupe de moules à l'aioli landais
9. velouté de potimarron au foie gras et armagnac
10. soupe de palombe aux champignons des pins

Chapitre 36 — Soupes Du Bordelais

1. soupe aux huîtres du bassin d'arcachon
2. velouté d'artichauts au magret fumé
3. soupe aux cèpes du médoc
4. soupe aux palourdes et safran du bordelais
5. marmite bordelaise au bœuf et légumes de saison
6. gazpacho bordelais aux tomates anciennes
7. soupe de poissons des pêcheurs du médoc
8. velouté de potimarron et châtaignes au lillet
9. soupe de moules au pineau des charentes
10. soupe aux haricots blancs et canard confit du périgord

Chapitre 37 — Soupes Provençales et Méditerranéennes

1. soupe au pistou
2. soupe de poisson provençale
3. aigo boulido
4. bouillabaisse
5. soupe à l'oignon niçoise
6. soupe de favouilles
7. soupe de châtaignes corse
8. minestrone niçois
9. soupe de moules au safran
10. bourride de baudroie à la sétoise
11. soupe au fenouil sauvage
12. soupe de poissons de roche corse
13. soupe au pistou de courgettes
14. soupe de pois chiches à la niçoise
15. soupe de poisson à la rouille
16. bagna cauda niçoise
17. soupe d'épeautre de haute-provence
18. soupe de poivrons rouges rôtis
19. soupe de poisson à l'orange de menton
20. soupe de courge au gingembre et safran
21. soupe de lentilles corail à la corse
22. soupe de fèves fraîches à la menthe
23. soupe de poisson aux agrumes et pastis
24. soupe de topinambours truffée
25. soupe paysanne au pistou
26. soupe de poulpe à la provençale
27. velouté de courgettes à la fleur de courgette
28. soupe d'agneau aux légumes de printemps
29. soupe de loup de mer aux aromates
30. soupe de coques au pastis
31. soupe de pois cassés à la saucisse de toulouse
32. velouté d'oursin et pommes de terre
33. soupe de fèves fraîches à la corse
34. soupe de blettes à la niçoise
35. soupe de poisson aux herbes de maquis corse
36. soupe de légumes confits à l'huile d'olive
37. soupe de poisson à l'anis et aux agrumes
38. soupe niçoise de trompettes de la mort
39. soupe corse au brocciu et aux herbes
40. soupe de poisson au safran et à l'ail noir

Chapitre 38 — Adaptations Italiennes

1. minestrone à la française
2. soupe de tomates rôties au mascarpone
3. velouté de champignons aux gnocchis
4. soupe au pistou et tortellini
5. ribollita parisienne
6. acquacotta normande
7. zuppa di pesce à la méditerranéenne
8. soupe de cannellini à la sauge et jambon de bayonne
9. velouté de brocolis à la stracciatella
10. soupe de lentilles du puy à la pancetta et romarin
11. crème de potimarron au gorgonzola
12. soupe de fregola aux fruits de mer
13. zuppa di cipolle gratinée
14. minestra di petit épeautre de haute-provence
15. crème de burrata aux petits pois et menthe
16. soupe toscane aux châtaignes et lardons
17. potage crémeux aux artichauts et pancetta
18. crema di funghi porcini à la française
19. zuppa di pomodoro rôtis et saint-jacques
20. brodo di pollo à la française

Chapitre 39 — Adaptations Espagnoles

1. soupe de poissons catalane à la rouille
2. soupe à l'ail doux et jambon de bayonne
3. crème de poivrons rouges au chorizo
4. soupe paysanne aux fèves et lard fumé
5. gaspacho andalou à la française
6. soupe verte aux asperges et jambon ibérique
7. potage cremeux au potiron et chorizo croustillant
8. soupe façon paella aux fruits de mer
9. velouté de lentilles au pimentón et œufs pochés
10. sopa de ajo basque au piment d'espelette
11. soupe épaisse de haricots blancs et coquillages
12. soupe d'orge perlé et manchego
13. velouté de courge et chistorra
14. crème d'amandes et ails confits
15. soupe de féculents au safran et à l'huile de chorizo
16. crème de petits pois et jambon ibérique
17. potage aux fèves, menthe et tuiles de parmesan
18. soupe de poivrons rôtis et langoustines
19. crème de morue aux pommes de terre
20. soupe rustique au jambon serrano et croûtons

Chapitre 40 — Adaptations Grecques

1. avgolemono à la française
2. soupe de lentilles corail et feta parfumée à l'orange
3. velouté de concombre et yaourt à l'aneth
4. soupe de poisson à la grecque et rouille safranée
5. crème de feta et poivrons rôtis
6. fasolada à la provence
7. crème d'aubergines fumées au yaourt
8. soupe à l'orge, citron et herbes fraîches
9. velouté de poireaux au fromage de brebis
10. soupe de légumes racines et fines herbes à la grecque
11. soupe de poulet, orzo et épinards
12. soupe de lentilles vertes et saucisse fumée
13. soupe de poissons blancs et fenouil
14. velouté de betteraves et yaourt à l'aneth
15. potage rustique aux haricots verts et tomates

Chapitre 41 — Adaptations Levantines

1. soupe de lentilles corail au cumin et citron confit
2. harira provençale aux herbes fraîches
3. soupe de pois cassés, menthe et yaourt
4. soupe de bulgur aux sept légumes
5. velouté de betteraves rouges au tahini
6. soupe de tomates rôties et za'atar
7. soupe de poulet, citron et blettes à l'orientale
8. soupe de lentilles noires et aubergines rôties
9. velouté de potimarron aux épices du moyen-orient
10. soupe de légumes racines au ras el hanout
11. shorba aux légumes de saison et vermicelles
12. crème de chou-fleur au tahini et dukkah
13. soupe de haricots blancs et fenouil à l'anis
14. velouté de carottes au miel et aux épices d'orient
15. soupe de pois chiches au cumin et agneau confit

Chapitre 42 — Adaptations Chinoises

1. velouté de poulet aux champignons shiitake
2. soupe de bœuf à la pékinoise
3. crème de potimarron au lait de coco et citronnelle
4. bouillon d'agneau aux cinq épices et légumes croquants
5. potage de tofu soyeux aux crevettes et asperges
6. soupe de nouilles udon au canard laqué
7. crème de maïs doux au crabe et ciboule
8. potage de lentilles corail au canard fumé et combava
9. soupe de chou chinois au porc caramélisé et châtaignes
10. consommé de volaille au gingembre et ravioles de champignons
11. soupe de poisson à l'aneth et champignons enoki
12. velouté de courge butternut au lait de coco et crevettes caramélisées
13. bouillon clair aux ravioles de foie gras et champignons noirs
14. crème de patate douce au gingembre et magret de canard fumé
15. potage pékinois aux trois champignons et huile de truffe

Chapitre 43 — Adaptations Japonaises

1. bouillon dashi à la française aux saint-jacques et petits légumes
2. velouté de châtaignes au miso blanc et huile de noisette
3. soupe miso aux légumes racines et canard confit
4. crème de potimarron au yuzu et huître pochée
5. soupe claire au bœuf, shitakés et nouilles soba
6. potage de lentilles vertes du puy au wasabi et saint-jacques poêlées
7. soupe d'artichauts au thé matcha et langoustines rôties
8. consommé de volaille au kombu, gyoza de foie gras et champignons
9. velouté de panais au miso blanc et cabillaud confit
10. crème de petits pois au thé vert et saumon gravlax
11. bouillon dashi à la truffe et fondant de volaille
12. potage de potiron au miso rouge et huile de noisette
13. soupe de céleri-rave au gingembre et bœuf tataki
14. crème de châtaignes et champignons au saké et huile de truffe
15. velouté d'asperges blanches au wasabi et croustillant de jambon

Chapitre 44 — Adaptations Vietnamiennes

1. pho de bœuf à la française aux herbes du jardin
2. crème de céleri-rave à la citronnelle et saint-jacques poêlées
3. bouillon clair de bœuf et légumes croquants, ravioles au bœuf confit
4. soupe de patate douce au lait de coco et crevettes sautées à la citronnelle
5. velouté de courge au gingembre et magret de canard laqué
6. potage de topinambours au lemongrass et coquilles saint-jacques grillées
7. consommé de volaille à la citronnelle et ravioles de foie gras
8. soupe de navets nouveaux au lait de coco et croustillants de porc
9. crème de céleri branche à la citronnelle et tartare de saumon
10. bouillon de légumes au gingembre et ravioles de langoustines
11. potage de chou-fleur à la citronnelle et crevettes caramélisées
12. velouté de carottes au lait de coco et gingembre, effiloché de canard
13. soupe claire de poulet à la citronnelle et gingembre, wontons de légumes
14. potage de lentilles corail à la citronnelle et poisson blanc poché
15. crème de poireaux et pommes de terre au lait de coco, gambas grillées

Chapitre 45 — Adaptations Thaïlandaises

1. soupe tom kha gai revisitée à la française
2. velouté de patate douce au curry vert et saint-jacques poêlées
3. soupe tom yum française aux légumes racines et crevettes
4. potage de potimarron au curry panang et gambas marinées
5. crème de chou-fleur au curry jaune et poule au pot
6. bouillon clair à la citronnelle et boulettes de volaille au basilic thaï
7. velouté de lentilles corail au lait de coco et curcuma
8. bouillon de volaille à la citronnelle et ravioles de crevettes
9. potage onctueux de courge butternut au curry massaman
10. consommé de bœuf à la citronnelle et nouilles de riz
11. soupe de fruits de mer au curry rouge et citronnelle
12. crème de champignons parfumée à la noix de coco et au gingembre
13. potage de patate douce au curry panang
14. soupe claire de bœuf aux pousses de bambou et basilic thaï
15. velouté de petits pois à la menthe et lait de coco

Chapitre 46 — Adaptations Indiennes

1. rasam de lentilles corail au tamarin et épices indiennes
2. soupe de chou-fleur au curry madras et coriandre
3. mulligatawny de poulet à la française
4. crème de lentilles au garam masala et chips de panais
5. consommé de légumes aux ravioles de volaille et cardamome
6. velouté de patate douce au lait de coco et épices tandoori
7. soupe de lentilles noires beluga et épinards à l'indienne
8. bisque de crevettes au curry de madras et lait de coco
9. crème de potimarron au curry d'aubergines et chips de pain naan
10. bouillon clair de légumes aux gyozas de poulet tikka

Chapitre 47 — Adaptations Américaines

1. chowder de palourdes à la normande
2. velouté de patate douce et maïs au bourbon et éclats de bacon
3. potage louisianais aux écrevisses et poivrons doux
4. crème de maïs doux à la truffe et chips de polenta
5. bisque de homard au bourbon et croustilles de patate douce
6. velouté de potiron à l'érable et éclats de pécan caramélisés
7. soupe new-yorkaise au pastrami et pain de seigle croustillant
8. bisque de crabe de san francisco au fenouil et safran
9. potage texan aux haricots noirs et chorizo grillé
10. crème de céleri-rave au bleu d'auvergne, inspiration buffalo

Chapitre 48 — Adaptations Britanniques

1. consommé à la queue de bœuf et moelle, inspiration londonnienne
2. cream of watercress soup à la française
3. velouté d'artichauts violets à la menthe, façon anglaise
4. potage parmentier au poireau et cheddar affiné, façon cornouailles
5. velouté de panais et pommes, inspiration anglo-normande
6. scotch broth revisité aux champignons sauvages et orge perlé
7. soupe de rosbif aux légumes d'hiver et yorkshire pudding
8. cock-a-leekie soup au foie gras et pruneaux macérés au whisky
9. cullen skink revisité aux saint-jacques et caviar de hareng
10. mulligatawny soup aux épices douces et chutney de mangue

Chapitre 49 — Adaptations D'Europe Centrale

1. goulash hongrois revisité au vin rouge et légumes oubliés
2. bortsch français à la betterave confite et canard fumé
3. crème de champignons des carpates aux morilles et croustillant de jambon noir
4. soupe de pommes de terre au lard et koulibiac de truite aux blettes
5. zurek polonais aux poireaux et œufs de caille pochés
6. soupe de cerise des balkans au mascarpone et tuiles de cannelle
7. potage de navet et pomme au raifort, médaillons de veau fumé
8. crème de betterave et pomme verte, quenelles de fromage frais aux herbes
9. soupe slovaque au chou et saucisse fumée, pierogi au fromage blanc
10. consommé viennois à l'estragon et spätzle aux fines herbes
11. soupe de concombre à la polonaise et quenelles de saumon fumé
12. velouté de céleri-rave au lard fumé et noix caramélisées
13. crème de carotte et potimarron aux épices hongroises, chips de chorizo
14. potage transylvanien à l'agneau et haricots blancs
15. soupe froide de concombre et yaourt à la bulgare, saumon mariné à l'aneth

Chapitre 50 — Adaptations d'Afrique du Nord

1. chorba à l'agneau et safran
2. harira de poisson à la française
3. soupe marocaine de butternut au miel et épices
4. bissara de fèves au cumin et huile d'argan
5. tourin tomate et chermoula
6. velouté de potimarron aux dattes et raz el hanout
7. soupe à l'orge et agneau façon chorba
8. soupe de lentilles corail au curcuma et citron confit
9. soupe de poisson à la chermoula
10. soupe d'agneau aux pois chiches et citron
11. velouté de carotte au miel et fleur d'oranger
12. soupe d'orge aux épices et abricots secs
13. soupe de tomates rôties au cumin et menthe
14. soupe de potiron et dattes, crème au ras el hanout
15. chorba de la mer au fenouil et safran

Chapitre 51 — Adaptations D'amérique Latine

1. soupe de maïs et poulet à la coriandre
2. soupe de haricots noirs au chorizo et orange
3. velouté de patate douce au lait de coco et citron vert
4. soupe de tortillas au poulet et avocats
5. soupe de poissons à la brésilienne
6. velouté de potimarron et haricots blancs à la cannelle
7. soupe aux trois haricots et chorizo
8. soupe de maïs doux et homard à la vanille
9. soupe de haricots rouges au piment et cacao
10. soupe de courge et quinoa aux agrumes
11. soupe d'avocat glacée au piment et citron vert
12. soupe de lentilles vertes du puy à la mexicaine
13. soupe de patates douces et ñora au lait de coco
14. soupe de poissons et fruits de mer au safran et piquillos
15. soupe de potiron, haricots blancs et chorizo au café

Chapitre 52 — Adaptations Caribéennes

1. soupe verte de tomatillos et maïs au crabe
2. soupe de porc et haricots noirs au rhum et orange
3. soupe de crevettes et maïs au lait de coco et citron vert
4. soupe crémeuse d'avocat et concombre à la lime
5. soupe de patate douce et lait de coco au rhum vieux

Chapitre 53 — Soupes Russes et Slaves

1. bortsch à la française
2. soupe de betterave froide et yaourt au saumon fumé
3. soupe aux choux et saucisse fumée
4. solianka de fruits de mer à la crème
5. rassolnik de canard et orge perlé
6. soupe glacée aux concombres et yaourt à l'aneth
7. ukha de saumon aux herbes fraîches
8. soupe de champignons à la crème et vodka
9. shchi aux choux fermentés et côtes de porc
10. svekoljnik glacé à la betterave et œufs de caille

Chapitre 54 — Soupes Scandinaves

1. velouté de saumon fumé et aneth
2. soupe de poisson blanc aux baies de genièvre
3. soupe aux boulettes de viande et airelles
4. soupe crémeuse de pommes de terre et anguille fumée
5. soupe de betterave et pomme au raifort
6. soupe de seigle aux champignons et lardons
7. bisque de homard et fenouil à l'aquavit
8. soupe de poulet et boulettes à la suédoise
9. velouté de panais et pomme au lard croustillant
10. soupe de poisson fumé aux pommes de terre et aneth

Chapitre 55 — Soupes Africaines

1. soupe de patates douces et cacahuètes à la marocaine
2. fufu de poulet au gombo à la sénégalaise
3. bisque de crevettes et manioc à l'ivoirienne
4. soupe d'agneau et d'arachides à l'éthiopienne
5. velouté de courge et lentilles corail à la tanzanienne
6. soupe de poisson fumé et igname à la ghanéenne
7. soupe de maïs et okra à la nigériane
8. potage de poulet et arachides à la camerounaise
9. soupe de poisson tilapia au bissap à la malienne
10. soupe de courge, maïs et épinards à la kenyane

Chapitre 56 — Soupes Sud-Américaines

1. ajiaco colombien aux trois pommes de terre
2. locro de zapallo argentin
3. chupe de camarones péruvien
4. sancocho dominicain aux trois viandes
5. sopa de quinoa équatorienne
6. cazuela de mariscos chilienne
7. sopa de mondongo colombienne
8. mote de queso colombien
9. aguadito de pollo péruvien
10. caldo verde brésilien

Chapitre 57 — Versions légères de grands classiques

1. crème de champignons légère à l'huile de truffe
2. velouté de potimarron léger au gingembre et lait de coco allégé
3. bouillabaisse légère à l'huile d'olive infusée au safran
4. soupe à l'oignon gratinée allégée
5. minestrone printanier léger au pesto de roquette
6. crème de poireaux légère au fromage frais 0%
7. gaspacho vert detox aux herbes fraîches
8. soupe paysanne légère aux légumes oubliés
9. bouillon thaï léger aux crevettes et légumes croquants
10. crème de lentilles corail légère au lait de coco et curcuma
11. soupe froide d'asperges vertes au yaourt grec et citron
12. consommé de volaille clarifié aux petits légumes et herbes fraîches
13. vichyssoise légère aux asperges blanches
14. soupe de poisson légère à la méditerranéenne
15. soupe de moules au safran allégée
16. bisque de homard légère sans crème
17. soupe de châtaignes légère au céleri et truffe
18. soupe pistou légère aux légumes de saison
19. velouté de céleri-rave et pomme verte au curry léger
20. bortsch allégé aux légumes racines

Chapitre 58 — Déconstructions créatives

1. déconstruction de soupe à l'oignon gratinée
2. déconstruction de bouillabaisse en trois textures
3. déconstruction de gaspacho andalou en gelée et espuma
4. déconstruction de minestrone en consommé et légumes croquants
5. déconstruction de crème dubarry aux textures de chou-fleur
6. déconstruction de soupe de poisson méditerranéenne
7. déconstruction de soupe au pistou en consommé et légumes colorés
8. déconstruction de crème de champignons en trois textures
9. déconstruction de soupe thaï en bouillon clair et ravioles parfumées
10. déconstruction de bisque de homard en jeu de textures
11. déconstruction de potage parmentier en velouté et chips de pomme de terre
12. déconstruction de vichyssoise en espuma glacé et poireaux confits
13. déconstruction de soupe à la tomate en trois textures
14. déconstruction de crème de potimarron en cappuccino et croûtons épicés
15. déconstruction de bortsch en essence rubis et légumes croquants

Chapitre 59 — Mousses et émulsions

1. mousse de petits pois à la menthe et chips de pancetta
2. mousse de champignons des bois et émulsion de noisette
3. mousse d'asperges blanches et émulsion citronnée
4. mousse de betterave et émulsion au raifort
5. mousse de fenouil à l'anis et émulsion d'agrumes
6. mousse de carotte au cumin et émulsion de coriandre
7. mousse de panais aux épices douces et émulsion à la vanille
8. mousse de chou-fleur aux amandes et émulsion au curry
9. mousse de poivrons rouges et émulsion de basilic
10. mousse de concombre et avocat, émulsion de wasabi
11. mousse de tomate et mozzarella, émulsion au pesto
12. mousse de petits pois et wasabi, émulsion de yuzu
13. mousse de potimarron et noisette, émulsion de café
14. mousse de céleri-rave à la truffe, émulsion de parmesan
15. mousse de butternut et érable, émulsion de bacon fumé

Chapitre 60 — Fusion Franco-Asiatique

1. potage de canard laqué à la parisienne
2. velouté de chou-fleur au curry vert thaï
3. consommé de bœuf à la citronnelle et gyoza
4. crème de potimarron au miso et saint-jacques
5. soupe miso aux champignons et foie gras
6. bouillon de queue de bœuf au pho vietnamien
7. crème onctueuse de céleri-rave au wasabi et saumon fumé
8. soupe de châtaignes aux cinq épices chinoises
9. potage parmentier au lait de coco et crevettes au curry
10. bisque de homard au lemongrass et gingembre

Chapitre 61 — Fusion Franco-Méditerranéenne

1. velouté de fenouil à l'anis et tapenade de calamar
2. soupe de poissons de roche à la harissa et safran
3. crème de pois chiches au cumin et agneau confit
4. potage de courge et agrumes aux épices marocaines
5. velouté de lentilles corail au tahini et merguez croustillante
6. soupe à l'oignon gratinée aux influences grecques
7. bisque de langoustines au pastis et fenouil confit
8. potage parmentier à l'huile de truffe et crumble d'olives noires
9. crème de petits pois à la menthe et croustillant de jambon serrano
10. gaspacho de tomates jaunes et poivrons au safran et crème de chèvre

Chapitre 62 — Fusion Franco-Américaine

1. velouté de maïs doux au lard fumé et crème montée au bourbon
2. soupe de patate douce aux épices cajun et écrevisses flambées
3. chaudrée de palourdes à la new england façon normande
4. bisque de homard au jack daniel's et maïs grillé
5. potage de potiron aux cranberries et sirop d'érable
6. crème de courge spaghetti au bleu d'auvergne et chips de pancetta
7. soupe de haricots blancs aux crevettes cajun et huile de noix
8. velouté de topinambours aux noix de pécan et filet de canette fumée
9. crème de champignons des bois au whiskey et huile de truffe
10. velouté de panais et pommes, éclats de noix et magret séché
11. soupe aux légumes racines et gumbo d'écrevisses
12. chaudrée de maïs et palourdes au bacon fumé et cognac
13. potage de pois cassés au jambon de virginie et crumble de cajun
14. bisque de homard au bourbon et croûtons au beurre d'algues
15. velouté de citrouille aux épices cajun et crème fouettée au sirop d'érable
16. crème de lentilles vertes du puy aux saucisses fumées et bourbon
17. soupe de poisson à l'américaine, aïoli au safran et croûtons frottés
18. potage parmentier au lard fumé et crème de whisky
19. velouté de chou-fleur à l'américaine, popcorn épicé et huile d'herbes
20. soupe de carottes et gingembre au sirop d'érable et croustilles de patate douce

Chapitre 63 — Fusion Franco-Nordique

1. velouté de panais au fenouil sauvage et saumon fumé à l'aneth
2. soupe de pommes de terre et poireaux aux moules marinées à l'aquavit
3. crème de betteraves et pommes aux baies de genièvre et crème aigre
4. potage de potimarron aux airelles et chips de pain de seigle
5. bisque de homard aux épices nordiques et crème au raifort
6. crème de poireaux et pommes au hareng fumé et graines de pavot
7. velouté de champignons des bois aux baies de sureau noir et crème d'oseille
8. soupe de poisson des fjords à l'aneth et écume de beurre noisette
9. chaudrée de topinambours aux myrtilles et canard fumé
10. potage de potiron aux airelles et écrevisses flambées à l'aquavit

Chapitre 64 — Soupes Végétariennes

1. velouté de champignons et châtaignes aux herbes forestières
2. soupe de lentilles corail au curcuma et lait de coco
3. crème de brocoli à la fourme d'ambert et noix torréfiées
4. potage de potimarron aux poires et éclats de noisettes
5. minestrone printanier aux légumes verts et pistou
6. soupe de tomates rôties au basilic et mozzarella di bufala
7. velouté de chou-fleur au cumin et chips de légumes
8. soupe de légumes racines rôtis et éclats de pécan caramélisés
9. crème de poireaux et pommes de terre aux truffes et œufs pochés
10. potage de courge spaghetti et fromage de chèvre aux graines torréfiées
11. soupe à l'oignon gratinée à la comté et croûtons aux herbes
12. crème de champignons et châtaignes aux épices douces et lait d'amande
13. velouté de céleri-rave et poires aux noisettes et huile de truffe
14. soupe de légumineuses aux épices et croustillant de légumes
15. potage parmentier à la truffe et chips de panais

Chapitre 65 — Soupes Véganes

1. velouté de champignons sauvages et châtaignes
2. soupe de lentilles corail au lait de coco et curry
3. gaspacho vert aux herbes et avocat
4. soupe miso aux champignons shiitake et tofu soyeux
5. soupe de patate douce rôtie et lait d'amande au gingembre
6. soupe de pois cassés et fumée végétale
7. velouté de céleri-rave et pommes vertes au curry
8. soupe épicée de haricots noirs et maïs à la mexicaine
9. bouillon clair de légumes racines et morilles
10. crème de courge butternut au lait de coco et curry rouge
11. soupe de tomates rôties et poivrons au basilic
12. soupe de châtaignes et champignons des bois
13. soupe de betterave et fenouil aux agrumes
14. soupe orientale aux pois chiches et épices
15. potage crémeux de chou-fleur rôti et amandes

Chapitre 66 — Soupes Sans Gluten

1. velouté de butternut au lait de coco et gingembre
2. soupe thaï aux crevettes et citronnelle
3. soupe de quinoa, légumes et poulet
4. crème de châtaignes et cèpes
5. soupe de potimarron aux noisettes torréfiées
6. soupe de poissons à la provençale
7. velouté de carottes au cumin et coriandre
8. soupe miso aux champignons et tofu
9. soupe de lentilles corail et curcuma
10. crème de champignons sauvages et noisettes

Chapitre 67 — Soupes Paléo

1. bouillon d'os à moelle et légumes racines
2. velouté de patate douce et lait de coco
3. soupe de poulet, légumes et herbes fraîches
4. soupe de fruits de mer à la citronnelle
5. soupe de bœuf, légumes et champignons
6. soupe de potiron, lard et sauge
7. bouillon thaï au poisson et légumes croquants
8. soupe de courge spaghetti et porc haché aux épices
9. soupe de chou-fleur rôti et amandes
10. chaudrée de fruits de mer aux légumes d'hiver

Chapitre 68 — Soupes Détox et Bien-Être

1. velouté détox aux légumes verts et spiruline
2. bouillon miso détoxifiant au gingembre et curcuma
3. soupe froide de concombre, pomme verte et menthe
4. soupe détox de betterave et grenade
5. bouillon détox d'algues et légumes racines
6. soupe verte détox aux graines germées
7. bouillon détox au citron, gingembre et curcuma
8. soupe détox de carotte et gingembre au lait de coco
9. soupe détox de fenouil, pomme et céleri
10. soupe détox de légumineuses et légumes verts
11. soupe détox de brocoli et kale au citron
12. bouillon détox japonais au daikon et shiitake
13. soupe détox d'artichauts et fenouil
14. soupe détox de légumes racines et curcuma
15. soupe détox de cresson et poire aux amandes

Chapitre 69 — Soupes Aux Super-Aliments

1. soupe de quinoa rouge et légumes anciens
2. soupe de kale, baies de goji et graines de chia
3. bouillon de shiitake, miso et algues
4. soupe de patate douce pourpre et açaï
5. velouté de brocoli et moringa au lait de coco
6. velouté de brocoli et moringa au lait de coco au gingembre
7. soupe de lentilles noires au kombu et curcuma
8. soupe de chou-fleur pourpre et maca
9. soupe aux champignons médicinaux et racines
10. soupe de courge butternut et chanvre
11. soupe de betteraves et açaï aux graines
12. soupe de légumes verts et chlorelle
13. soupe de patates douces et lucuma
14. soupe de lentilles vertes et wakame
15. soupe de potimarron et baobab
16. soupe de haricots azuki et shiitake

Chapitre 70 — Soupes Moléculaires et Texturées

1. cappuccino de cèpes, mousse au lait de noisette
2. soupe de petits pois, sphérification de menthe
3. soupe glacée de tomate, gel de basilic et air de parmesan
4. crème de champignons, émulsion truffée et crumble d'amandes
5. velouté de courge en trois textures et mousse de lard
6. bisque de homard, espuma corail et nuage iodé
7. soupe de potimarron en sphères, mousse de châtaignes
8. crème de petits pois en textures et température
9. consommé clarifié de canard, ravioles liquides de foie gras
10. velouté de pomme verte en cône et émulsion de wasabi

Chapitre 71 — Soupes de Chef Étoilé Simplifiées

1. velouté de céleri-rave à la truffe
2. bisque de homard simplifiée
3. soupe de poissons de roche façon bouillabaisse
4. crème de champignons sauvages et truffe
5. potage de châtaignes aux morilles et foie gras
6. bisque de langoustines, espuma de corail
7. velouté de topinambours truffé
8. crème de potimarron et écrevisses, émulsion de crustacés
9. soupe glacée de petits pois, espuma de menthe et caviar de hareng
10. bouillon double de volaille, royale de foie gras et raviole de champignons

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Aux origines de la soupe

L'histoire de la soupe se confond avec celle de la cuisine elle-même. Dès que l'homme a maîtrisé le feu et inventé les premiers récipients résistants à la chaleur, la préparation de mélanges bouillis est devenue possible. Le terme "soupe" lui-même vient du bas-latin "suppa", qui désignait à l'origine la tranche de pain sur laquelle on versait le bouillon. Cette pratique de la "soupe" au sens étymologique – du pain imbibé de bouillon – a perduré pendant des siècles et reste présente dans certaines préparations traditionnelles comme la soupe à l'oignon gratinée.

En France, les premières traces écrites de recettes de soupes remontent au Moyen Âge. Les livres de cuisine médiévaux, comme "Le Viandier" de Taillevent (XIVe siècle) ou "Le Ménagier de Paris" (1393), décrivent déjà une variété impressionnante de potages, dont certains, comme les soupes de légumes ou les consommés de volaille, nous sembleraient encore familiers aujourd'hui. D'autres, en revanche, témoignent d'une époque où les épices exotiques et coûteuses étaient utilisées avec profusion pour afficher sa richesse : soupes au safran, à la cannelle, aux clous de girofle…

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

La soupe, miroir des époques et des classes sociales

La soupe a toujours été le reflet des réalités socioéconomiques. Dans les campagnes françaises, pendant des siècles, elle constituait l'alimentation principale des paysans, préparée dans le "pot" qui mijotait en permanence au coin du feu. Économique et nourrissante, la soupe permettait d'utiliser les légumes du jardin, les restes de viande ou de pain, et de nourrir toute une famille. La célèbre expression "la soupe fait le soldat" témoigne de cette importance nutritionnelle fondamentale.

Parallèlement, dans les cuisines aristocratiques puis bourgeoises, des préparations plus élaborées voyaient le jour. À Versailles, sous Louis XIV, les potages occupaient une place privilégiée dans l'ordonnancement des repas. Le "Grand Siècle" voit l'émergence des premiers grands consommés clarifiés, des potages liés à la crème, et des premières bisques de crustacés qui enchantent les palais raffinés.

La Révolution française marque un tournant. Avec la dispersion des cuisiniers de l'aristocratie, le savoir-faire culinaire se diffuse dans les villes. Les premiers restaurants parisiens, créés à cette époque, font une place de choix aux soupes et potages dans leurs menus. Ce mouvement s'amplifie au XIXe siècle, âge d'or de la gastronomie française, où les grands chefs codifient les recettes classiques. Marie-Antoine Carême, puis Auguste Escoffier, établissent des classifications rigoureuses des potages : consommés, veloutés, crèmes, bisques, purées… Cette taxonomie, encore largement utilisée aujourd'hui, témoigne de l'importance accordée à cet élément du repas dans la haute cuisine française.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Diversité régionale : la France des soupes

L'une des richesses de notre patrimoine culinaire réside dans son extraordinaire diversité régionale. Chaque terroir français possède ses soupes emblématiques, véritables ambassadrices de l'identité locale. Ces préparations racontent l'histoire des territoires, leurs productions agricoles, leurs influences culturelles, leurs contraintes climatiques et économiques.

Le Nord et l'Est de la France, régions au climat rigoureux, ont développé des soupes consistantes et nourrissantes pour affronter les hivers : potées, hochepots, garbures où les légumes accompagnent viandes et charcuteries dans des bouillons généreux. La soupe à l'oignon gratinée, aujourd'hui emblématique de la gastronomie française dans le monde entier, est née dans les Halles de Paris, où commerçants et maraîchers venaient se réchauffer avec ce plat économique mais réconfortant.

Le long des côtes, de la Manche à la Méditerranée, les soupes de poissons témoignent de la vie maritime et de l'ingéniosité des pêcheurs pour valoriser toutes leurs prises : bouillabaisse provençale, cotriade bretonne, chaudrée charentaise… Chacune possède ses codes, ses poissons, ses aromates spécifiques, mais toutes partagent un même esprit de cuisine de subsistance transformée en mets d'exception.

Dans le Sud-Ouest, les soupes de légumes secs – garbure aux haricots, soupe de pois cassés – accompagnent les produits du canard et du porc, tandis que la Provence méditerranéenne privilégie les légumes frais et les herbes aromatiques dans sa célèbre soupe au pistou ou son aïgo boulido, "eau bouillie" à l'ail et aux herbes qui concentre toute la philosophie de la simplicité méditerranéenne.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Une encyclopédie pour célébrer mille façons de faire soupe

C'est toute cette richesse, cette diversité et cette vitalité que j'ai souhaité capturer dans cette encyclopédie. Les mille recettes présentées dans ces pages ne prétendent pas à l'exhaustivité – comment pourrait-il en être autrement quand chaque famille française possède sa propre version de la soupe aux légumes ou du potage de potiron ? – mais elles offrent un panorama aussi complet que possible de notre patrimoine liquide.

J'ai organisé ce volume en quatre grandes parties.

La première, "Les Classiques Incontournables", présente les recettes fondamentales de notre répertoire gastronomique : consommés, bouillons, crèmes, veloutés et soupes traditionnelles qui forment le socle de notre culture culinaire. Ces recettes ont traversé les décennies, voire les siècles, et constituent un patrimoine vivant que tout amateur de cuisine se doit de connaître et de maîtriser.

La deuxième partie, "Tour de France des Soupes Régionales", est un voyage à travers nos terroirs, de l'Alsace à la Provence, de la Bretagne au Pays Basque. Chaque région française possède ses spécialités, ses techniques, ses associations de saveurs qui racontent une histoire locale et contribuent à la mosaïque de notre gastronomie nationale.

La troisième partie, "Influences Internationales", explore comment la cuisine française dialogue avec les traditions du monde entier. Sans perdre son identité, notre patrimoine culinaire s'est toujours enrichi de rencontres et d'échanges, adoptant et adaptant techniques et ingrédients venus d'ailleurs. Ces recettes témoignent de cette ouverture créative.

Enfin, la quatrième partie, "Créations Contemporaines", présente des soupes résolument modernes qui illustrent les tendances actuelles de la gastronomie française : légèreté, influences fusion, préoccupations diététiques, innovations techniques… Ces recettes, souvent inspirées par le travail des grands chefs contemporains, montrent que l'histoire de la soupe française continue de s'écrire chaque jour.

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Des soupes pour chaque moment, chaque besoin, chaque envie

Une des caractéristiques les plus remarquables de la soupe est sa polyvalence absolue. Contrairement à bien d'autres préparations culinaires, elle sait se transformer pour répondre à tous les contextes, toutes les situations, toutes les attentes.

Elle peut constituer un repas complet et nourrissant, comme dans le cas des potées hivernales ou des garbures paysannes qui combinent légumes, viandes et féculents dans un mariage harmonieux. Elle peut aussi se faire légère et rafraîchissante, à l'image des gaspachos estivaux ou des consommés clarifiés qui ouvrent avec élégance un repas gastronomique.

La soupe sait être économique et accessible, utilisant des ingrédients simples transformés par la magie de la cuisson lente, comme dans les soupes de légumes quotidiennes. Mais elle peut également se faire luxueuse et festive, lorsque homard, foie gras ou truffes viennent enrichir une bisque ou un velouté d'exception.

Elle peut réconforter par sa chaleur et sa consistance, tel un bouillon de poule aux vermicelles qui réchauffe corps et âme les jours de mélancolie ou de convalescence. Mais elle sait aussi surprendre et étonner, quand textures inattendues et associations audacieuses réjouissent les palais curieux et aventureux.

Cette adaptabilité remarquable explique pourquoi la soupe traverse les âges, les modes et les révolutions culinaires sans jamais perdre sa pertinence. Chaque époque, chaque mouvement gastronomique trouve en elle un médium d'expression privilégié, capable d'incarner ses valeurs et ses aspirations.

Dans notre ère contemporaine marquée par la diversité des régimes alimentaires et des approches nutritionnelles, la soupe révèle plus que jamais sa pertinence. Végétarienne ou carnée, légère ou roborative, traditionnelle ou expérimentale, elle offre un terrain de jeu infini pour tous les cuisiniers, quelles que soient leurs contraintes ou leurs philosophies.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Soupes & Potages en 1000 Recettes » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/les-soupes**.