

Soupes et potages

*“ Il n'est si bonne soupe
que celle qu'on a gagnée.”*

On appelle soupe et potage des aliments liquides préparés avec de la viande, de la purée ou des légumes.

On emploie couramment le mot soupe pour désigner le mets résultant d'un bouillon de viande ou de légume versé sur des tranches de pain ; et l'on réserve le mot potage pour le bouillon auquel on ajoute des pâtes d'Italie, du vermicelle, du tapioca, etc.

UTILITÉS ET QUALITÉS NUTRITIVES

Personne n'ignore que la soupe est un aliment important, car elle est nutritive, rafraîchissante, saine à tous les points de vue ; et chose à considérer, elle est d'une grande économie dans une famille. Le Dr Bonnefoy appelle la soupe, l'aliment du soldat et de l'homme du cabinet. Napoléon 1er disait même que le pot-au-feu est la base des empires.

Le potage exerce une action bienfaisante sur l'estomac qu'il dispose à une bonne digestion ; c'est pourquoi on a coutume de le servir au commencement du dîner.

ESPÈCES

On distingue deux sortes de potages : les gras, à base de bouillon de viande, de boucherie, de gibier, de volaille ; les maigres, à base de bouillon de poisson, ou de légumes, au lait ou à l'eau.

PRÉPARATION

Lorsqu'on a des restes de sauce ou des os, des fonds de rôtis, des parures de viande, des abatis de volaille, on peut les mettre dans l'eau, c'est un moyen de ne rien laisser perdre et d'épargner le beurre ; mais la soupe perd sa fraîcheur et son arôme. Il n'en est pas de même lorsque les os sont frais ou que l'on peut se procurer un morceau de jarret, de veau par exemple, qui donne au potage un bon goût de bouillon.

Les potages aux légumes frais se préparent à l'eau chaude, les potages aux légumes secs se préparent à l'eau froide. Pour un potage de 8 à 10 personnes on met de 3½ à 4 pintes d'eau. Une ½ pinte et plus s'évapore. De sorte qu'il y a de 8 à 10 assiettées de potage.

Autant que possible il faut éviter d'employer de l'eau calcaire ou dure.

Tous les potages doivent être salés et poivrés, cuire pendant plusieurs heures, et bouillir doucement. On y ajoute quelquefois, au moment de servir, des croûtons frits, c'est-à-dire des dés de mis de pain que l'on fait roussir à feu vif dans du beurre préalablement fondu.

Tous les potages peuvent se faire avec du bouillon.

LIAISON

On lie les potages avec des féculents : pommes de terre, féculs, riz, pâtes d'Italie, œufs, etc.

Lorsqu'on lie la soupe avec des pommes de terre, on passe le potage, c'est-à-dire que l'on écrase les pommes de terre dès qu'elles sont cuites. Les soupes passées sont plus liées et plus digestives et généralement ont un plus bel aspect que les soupes non passées. On passe souvent les potages aux pois, aux fèves, aux navets, etc.

Pour passer les potages, on les verse dans une passoire disposée au-dessus d'une autre marmite puis on écrase à l'aide d'un pilon.

Si l'on fait usage de tapioca, ou de sagou, on verse en pluie l'une ou l'autre de ces féculs ; on tourne le potage jusqu'à nouvelle ébullition, puis on laisse bouillir 5 à 10 minutes. Si on emploie du riz, on le lave d'abord, on le laisse tremper dans l'eau froide, et on l'ajoute au potage 30 à 45 minutes avant la parfaite cuisson.

ASPECT DU POTAGE CUIT

On reconnaît qu'une soupe ou un potage est à point, quand tous les ingrédients qui entrent dans sa composition sont bien liés et que l'eau ne surnage pas.

[La Cuisine à l'Ecole primaire.]

UN A PEU PRÈS

A l'école primaire, le maître interroge un élève :

— Savez-vous, demande-t-il, d'où nous viennent les énormes sapins débités en planches ?

— De la Syrie, Monsieur !