Petit traité de la soupe

Marie-France Bertaud



Le Sureau



Illustrations (couverture et intérieur) : Marie Ducom
www.lesureau.com
www.adverbum.fr
© Éditions Le Sureau 2024
ISBN 978-2-36402-216-4

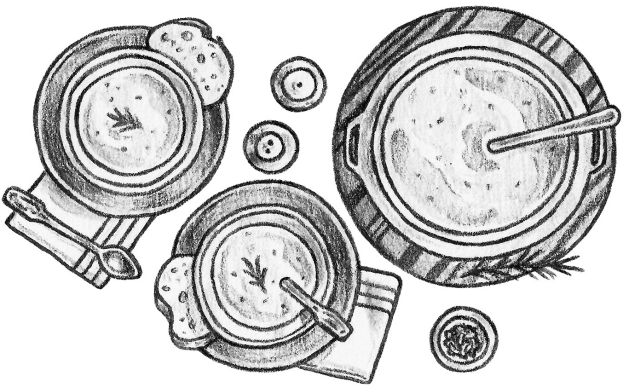
ISSN 2268-9508

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Toutefois, l'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie (photocopie, télécopie, copie papier réalisée par imprimante) peut être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC) - 20, rue des Grands-Augustins - 75006 Paris - www.cfcopies.com - 01 44 07 47 70.

Petit traité de la soupe

Marie-France Bertaud



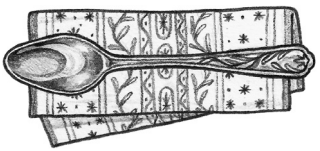


Prolégomènes

La soupe est un des rares plats qui a traversé les siècles sans perdre une once de sa popularité. Elle peut être qualifiée sans conteste d'intergénérationnelle, ce qui contribue aujourd'hui en partie à son succès. Véritable phénomène dans notre société contemporaine qui voit ouvrir des bars à soupe dans les grandes villes ainsi qu'un art de vivre gastronomique, elle fait l'unanimité dans toutes les couches de la société, en participant à l'histoire du goût à travers le monde.

Hormis ses divers fumets, la soupe dégage par-dessus tout une notion d'authenticité, de partage, de convivialité, de communion autour d'un même plat. Elle possède même ses propres accessoires : soupière, assiettes creuses et bols en poterie, porcelaines fines ou barbotines baroques devenues de nos jours des pièces de collection vintage, cuillères et louche. Le geste est beau, généreux, lorsque la louche est plongée au creux du potage fumant pour être distribuée à l'ensemble de la tablée, ensuite chacun porte la cuillère à sa bouche en prenant soin de ne rien renverser de son contenu, dans un silence apprêté que vient parfois rompre le bruit de succion d'un étourdi qui fait un écart aux bonnes manières.

Pourtant, au fil des époques, le vocable *soupe* s'est dilué dans un vaste chaudron englobant moult préparations, là où les grimoires culinaires anciens évoquaient avec une variété lexicale affriolante les *potages*, *bouillons* ou *consommés*. « Je vis de bonne soupe, et non de beau langage », ainsi parlait le bourgeois Chrysale, maître de maison dans *Les femmes savantes* de Molière, lorsqu'il haranguait son épouse et sa fille. Attachons-nous à mettre en valeur l'histoire et la complexité de ces mots châtiés pour mieux en apprécier la saveur des mets qu'ils nous offrent.





Une histoire de bouillon de culture

Le bouillon tire son nom du latin *bullire* qui veut dire « bouillir, bouillonner ». C'est une base magique, le mariage sacré du liquide aux aliments solides. D'une préparation rustique élaborée par l'homme quand il a réussi à domestiquer le feu pour cuire sa nourriture, est apparue au fil des siècles, à mesure que la science progressait, une cuisson plus complexe, de l'ordre de la chimie.
Sous l'Antiquité, déjà, et au cours du Moyen Âge, le bouillon entrait dans la confection des brouets, désignés sous le nom de *brouets noirs* quand il s'agissait de ragoûts épais à l'aspect sombre, baignant dans peu ou prou de liquide, comme ceux consommés par l'armée spartiate, sous l'Empire romain. Véritable aliment du pauvre, le bouillon maigre était trempé de lèches, c'est-à-dire des tranches de pain sec ou grillé, ou amélioré de viandes et légumes par les paysans des campagnes. Point de légumes en revanche sur les tables des seigneurs ou gens de haute condition qui, eux, les méprisaient. Cela changera au siècle dit « des Lumières », le XVIII^e^, à la fin du règne de Louis XIV, siècle qui marquera une consommation accrue de légumes jusqu'alors réputés vulgaires, pratique qui se poursuivra au XIX^e^ avec l'arrivée d'un mouvement hygiéniste.

Révisons nos bouillons et consommés

Fonds, bouillons de viandes ou de légumes, fumets de poissons, consommés, ces préparations sont les bases à privilégier pour accentuer les saveurs aromatiques d'une soupe et en préserver toutes les propriétés. La viande dans un bouillon apporte les acides aminés qui forment les protéines, quant aux os et aux cartilages, ils fournissent le collagène qui, durant le long processus de cuisson, se transforme en gélatine. Le glutamate, un acide aminé présent dans les aromates et les légumes adjoints à la préparation, renforce la puissance goûteuse du bouillon.

Important : quel que soit le bouillon, ne jamais saler en début de cuisson.
Lorsqu'un bouillon, quel qu'il soit, a fini de cuire, on le laisse refroidir pour permettre aux graisses de se figer en surface. Ces graisses retirées, on filtre le bouillon et on obtient un consommé avec une *clarification claire* basique. Il est possible de poursuivre la clarification du consommé en lui incorporant un mélange d'œuf et de crème avant de le remettre à chauffer doucement sur le feu pour apporter une liaison. On parle alors de *clarification double*.

Bouillon de volaille

Ce bouillon se conserve environ trois jours au réfrigérateur ou, sinon, il peut être congelé dans une bouteille, plastique ou verre, en veillant à ne remplir le contenant qu'aux trois quarts pour ne pas risquer l'implosion, ou dans des bacs à glaçons. N'hésitez pas à demander à votre boucher des carcasses. Vous pouvez aussi faire la recette avec une poule entière. Incorporez en fin de cuisson des pâtes alphabet ou des cheveux d'ange pour retrouver la saveur des soupes de votre enfance.

1 kg de carcasses et abattis d'une volaille (poulet, pintade, canard...)
2 branches de céleri, 1 grosse carotte de sable, 1 poireau entier
2 gousses ail, 1 oignon piqué, 2 clous de girofle
1 bouquet garni (thym, laurier et aneth)
1 dizaine de grains de poivre, 2 l d'eau

- Couper en gros tronçons le blanc et le vert de poireau, ajouter la moitié du vert au bouquet garni et le lier. Éplucher la carotte au couteau et la couper en gros tronçons. Effiler les branches de céleri et les couper en gros cubes. Couper l'oignon en deux et piquer chaque morceau d'un clou de girofle. Peler et écraser les gousses d'ail.
- Disposer les carcasses dans un grand faitout, mouiller avec l'eau froide et porter à ébullition, puis maintenir à gros frémissements et à découvert pendant 15 min en écumant régulièrement la surface.
- Passée cette première cuisson, ajouter tous les légumes et aromates, les grains de poivre, puis réduire à feu doux et laisser

cuire à découvert pendant deux heures et demie, en écumant de temps en temps.
• Filtrer le bouillon après cuisson. L'assaisonner à votre convenance seulement à cette étape. Conserver les légumes pour d'autres préparations ou les servir en accompagnement avec la soupe.
• Si vous voulez dégraisser le bouillon à chaud, tout de suite après cuisson, passez-le à travers un chinois, ou à froid – ce qui est le plus simple – laissez-le refroidir au réfrigérateur afin de faciliter la séparation du liquide et du gras, ce dernier remontant à la surface après s'être figé. Il suffit alors de le retirer avec une écumoire.

Une autre méthode de cuisson de ce bouillon consiste à faire saisir les carcasses et abattis dans de la graisse pour bien les dorer et obtenir un suc caramélisé, avant de mouiller avec l'eau et d'ajouter les légumes et aromates puis de laisser mijoter comme précédemment. Ce procédé permet d'exhausser toutes les saveurs.

Bouillon d'épluchures de légumes

À l'heure où l'on vante le zéro déchet, ce bouillon est une base excellente pour des soupes. Il peut aussi servir pour des préparations culinaires qui nécessitent d'être mouillées, comme le risotto par exemple.

500 g d'épluchures de légumes (navets, carottes, pommes de terre, parties dures et trognons des choux, peaux extérieures des oignons…)
1 bouquet garni (thym, laurier, persil, vert de poireau, vert d'une branche de céleri)
1 poignée de gros sel, 1 dizaine de grains de poivre noir
1 trait de vinaigre blanc pour l'eau de trempage des légumes
2 l d'eau pour la cuisson

• Bien laver et brosser toutes les épluchures à l'eau froide. Les faire tremper 5 min dans de l'eau froide vinaigrée. Puis les égoutter, les rincer à nouveau et les mettre dans un faitout avec le bouquet garni. Mouiller avec l'eau, saler et poivrer, porter à gros frémissements, puis baisser le feu et cuire à couvert pendant 30 min.
• Filtrer après cuisson et conserver au réfrigérateur.

Bouillon d'os ou fond d'os

Le bouillon d'os est une recette que faisaient déjà nos grand-mères, lorsqu'elles mitonnaient de bons plats mijotés longuement sur les foyers. Nous redécouvrons les vertus pour la santé de ce bouillon dans notre cuisine contemporaine. Pour ce faire, tous les os sont les bienvenus, de bœuf, volailles, porc, mouton... Le boucher se fera un plaisir de vous en fournir si vous n'en avez pas suffisamment. Le principe est de faire mijoter le liquide de cuisson à feu extrêmement doux le plus longtemps possible pour en extraire tout le collagène et préserver les acides aminés et minéraux, de ce fait une réalisation à la cocotte-minute est exclue. Les ingrédients et aromates étant plongés directement dans l'eau de cuisson, et non pas colorés dans la graisse, on obtient après la cuisson lente un fond blanc.
Ce fond blanc, outre son utilisation pour une soupe, constitue également une base particulièrement savoureuse de sauce ou peut vous servir à mouiller vos viandes braisées en cocotte.

2 kg d'os de bœuf (tous types d'os)
2 oignons jaunes piqués chacun de 4 clous de girofle
3 grosses carottes
3 branches de céleri
1 bouquet garni épais avec thym, laurier et les feuilles de céleri
4 cs de vinaigre de cidre
volume d'eau nécessaire pour couvrir les os à hauteur

- Étape préalable la veille : faire tremper les os dans une marmite emplie d'eau à hauteur avec le vinaigre. Couvrir et réserver. Les os seront ainsi propres, débarrassés des impuretés et traces de sang. Cette eau de trempage est ensuite jetée.
- Le jour même, éplucher les carottes et les couper en gros tronçons. Tailler les branches de céleri en tronçons. Remettre les os dans une grande marmite avec les oignons piqués de clous de girofle, les carottes, le céleri et le bouquet garni. Couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition. Écumer la surface, puis baisser sur feu doux, couvrir et laisser cuire pendant 12 h en écumant régulièrement.

• Après cuisson, laisser refroidir hors du feu puis filtrer le bouillon à travers un chinois pour retirer les os, légumes et aromates. Verser le bouillon dans un bocal hermétique et le réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain. En raison de la quantité importante d'os, on a une forte présence en collagène et donc en gras que l'on peut retirer pour la partie en surface ou bien conserver pour d'éventuelles cuissons.

Fumet de poisson

1 kg de parures de poisson
1 oignon
1 poireau, 1 branche de céleri
3 champignons de Paris
50 cl de vin blanc sec
1 l d'eau
15 g de beurre
1 bouquet garni
1 cs de grains de poivre noir
50 g de beurre

• Détailler le blanc et le vert de poireau en rondelles. Détailler les champignons en lamelles. Peler et ciseler l'oignon. Détailler la branche de céleri en tronçons. Conserver le vert.
• Concasser les arêtes de poisson et rincer bien à l'eau claire les parures de poisson.
• Dans une marmite sur feu moyen, faire fondre le beurre puis mettre à blondir l'oignon 1 min, ajouter tous les légumes et le vert de céleri et faire revenir 2 ou 3 min en remuant. Ajouter arêtes et parures de poisson, mélanger 1 min de plus puis mouiller avec le vin blanc et l'eau. Incorporer le bouquet garni. Comme pour tous les fonds qui vont énormément réduire, on ne sale pas.
• Porter à ébullition en écumant au besoin puis réduire le feu à petits frémissements et laisser cuire à découvert environ 30 min. Ajouter le poivre 5 min avant la fin.
• Filtrer le fumet à travers un chinois ou une passoire fine en pilant bien les éléments avec une cuillère en bois.

Le bouillon, poison ou remède, c'est selon !

Au milieu du XVIII^e siècle, à Paris, des vendeurs ambulants proposent du bouillon de viande au cri de : « Bon bouillon qui restaure, bon bouillon qui revigore ! » Le bouillon, concentré nutritif, se substitue aux aliments solides pour nourrir. À cette même époque, on voit s'ouvrir des établissements qui en assurent la vente sous l'appellation de *maisons de santé* ou *restaurants*. Un siècle plus tard, pour guérir le choléra lors de la grande épidémie de 1832, les hôpitaux de Paris s'approvisionnent en bouillon auprès de la Compagnie hollandaise. Les années qui suivent voient naître certains ouvrages qui se font les apôtres du bouillon salvateur de ladite maladie du choléra et en donnent des recettes, comme par exemple ce lavement fait de bouillon gras et de lait chauds mélangés à un œuf frais battu avec de l'huile d'olive, remède administré toutes les deux heures jusqu'à ce que « le ventre soit libre et ouvert ». L'auteur y conseille de poursuivre la convalescence avec « du bouillon de veau ou de poulet, ensuite quelques bouillons gras, quelques soupes farineuses… » (Loget, *Prompt moyen de se guérir gratuitement du choléra*, Imp. de Galban, Belleville, 1849).

En 1905, le docteur Paul Cornet, dans *L'Art d'alimenter les malades et les convalescents*, définit les bouillons en deux grandes catégories, les bouillons de viandes associés à des légumes, les bouillons de légumes sans viandes. Pour alimenter les enfants malades, il préconise cet étrange procédé, le bouillon à la bouteille par macération à froid. Il faut introduire, à l'aide d'une pince à sucre (sic) 300 g de viande maigre (bœuf ou veau) en petits morceaux dans une bouteille, sans ajout d'aucun liquide, et après avoir rebouché la bouteille de manière hermétique, on la plonge dans une marmite emplie d'eau froide. Après vingt minutes d'ébullition, la bouteille renferme environ 10 cl d'un liquide brunâtre ou jaunâtre qui peut être consommé tout de suite, sans qu'il soit nécessaire de le filtrer.

En ce début de XX^e siècle, un autre médecin conseillait bouillons de cerfeuil et bouillons de poireaux, en sus de pilules magiques, pour guérir du somnambulisme, qu'il considérait comme une maladie, à savoir une fièvre nerveuse.

On le voit, le bouillon soignait, mais à certaines autres époques moins délicates, il avait pu aussi envoyer ad patres. Au Moyen Âge, par exemple. Certains grands ou mécréants de ce monde ne lésinaient pas sur les moyens pour mettre à exécution leurs coups bas en mêlant du poison au liquide chaud ingurgité le soir par leur victime, juste avant l'endormissement. L'expression encore usitée de nos jours, *boire le bouillon d'onze heures*, en tire son origine et a gardé cette connotation mortelle. Une autre assertion souligne, pour expliquer l'origine de cette expression, qu'à la fin du XIXe siècle, les Frères de la Charité avaient pour habitude, lors de leurs gardes au sein de l'hôpital, de servir entre dix et onze heures un bouillon aux malades les plus sévèrement atteints. Point de poison dans ledit breuvage, mais les patients, pour la plupart voués à une mort certaine, passaient de vie à trépas, malgré le bouillon d'onze heures qui était censé leur réchauffer le corps et l'âme.

Fondue chinoise

Pour cette recette, je préconise un bouillon de volaille maison, bien plus riche en saveurs. Faute de temps, vous pouvez bien sûr le préparer avec un cube, je ne boude pas ce produit présent dans la plupart des placards de cuisine. Mais je n'aurai de cesse de répéter ce que disait Carlotta, l'auteur de cet ouvrage paru en 1879, au titre aussi délicieusement suranné que ce qu'il renferme, *La ménagère modèle*, traité complet de cuisine bourgeoise par une grande dame qui a perdu sa fortune, mais qui est restée gourmande : « Le bouillon est la base de toute bonne cuisine. »

2 l de bouillon de volaille (voir recette précédente)
1 oignon, 1 carotte, 5 champignons noirs déshydratés
20 g de gingembre frais, 1 cc de poudre de cinq-épices chinoises
1 cs d'huile de tournesol
5 cl de sauce nuoc-mam
½ bouquet de coriandre

Légumes de garniture

½ brocoli, une dizaine de shiitakés déshydratés
1 chou *pakchoï*, 100 g de champignons de Paris blonds