

Gôûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



LA SOUPE AU PISTOU

La soupe au pistou est un classique de la gastronomie provençale, souvent considérée dans le sud comme LA soupe de l'été.

Elle puise ses origines de la ville de Gènes, en Italie. Au début du siècle dernier, de nombreuses familles italiennes sont venues en France, plus particulièrement en Provence, pour trouver du travail. Dans leurs bagages, elles avaient emporté entre autres, leurs recettes.

L'expression « soupe de pistou » apparaît pour la première fois dans des textes d'Auguste Brun, inventeur, en 1931.

Il n'existe pas une seule recette de la soupe mais plusieurs. Elles varient en fonction de ses traditions familiales, des secrets de cuisine et méthodes. Il n'est donc pas rare, par exemple, de voir du lard ou du jambon dans les variantes de cette soupe.

Par ailleurs, savez-vous qu'il existe un championnat du monde de soupe au pistou ? Elle se déroule le premier week-end de juillet à Miramas. Chacun a sa recette, mais quelle est la meilleure ?

Recette

Soupe au pistou

Ingédients pour 4 personnes

400 g de haricots rouge
200 g de haricots vert
2 pommes de terre
1 carotte
3 poignées de coquillettes
Basilic, sel, poivre et huile d'olive

400 g de haricots blanc
2 courgettes
2 tomates
1 oignon
4 gousses d'ail



Préparation

Laver tous les légumes puis couper les carottes, les haricots verts, les courgettes et les pommes de terre en petits dés.

Plonger les haricots rouges et blancs, les haricots verts, les courgettes, la carotte et les deux tomates entières, en laissant la peau, dans une marmite d'eau salée (juste de quoi recouvrir les légumes, quitte à ensuite ajouter de l'eau si la consistance est trop épaisse). Laisser cuire pendant 45 minutes sans couvrir. Pour vérifier la cuisson se fier aux haricots rouges ou blancs.

Mettre une branche de basilic.

Ajouter les pommes de terre et faire cuire encore 15 minutes. Vérifier si les pommes de terre sont cuites.

Ajouter les coquillettes en dernier. Les faire cuire pendant 10 minutes environ (tout dépend de la qualité des pâtes).

Retirer la branche de basilic lorsque tout est cuit.

Pendant la cuisson, préparer le pistou, à base d'ail et de basilic. Effeuille le basilic et piler ses feuilles (sans les branches) tout en ajoutant de l'huile d'olive pour en faire une pommade. Lorsque tout est écrasé, retirer les tomates de la marmite, lever la peau, et mélanger la chair au pistou. Saler et poivrer selon le goût.

Mélanger la moitié du pistou à la soupe et laisser sur feu doux quelques minutes avant de servir. L'autre moitié du pistou sera servie à table.

Déguster en ajoutant du parmesan ou du gruyère râpé.

Pesto / pistou : quelle différence ?

Le pesto est une sauce originaire de la ville italienne de Gènes. Apparue à la fin du 19^e siècle, il se compose de basilic pilé, de sel, d'ail, d'huile d'olive, de pignons de pin et de parmesan.

Le pistou provient du latin « *pistare* » qui signifie broyer en provençal, en référence au mortier que l'on utilise pour réaliser la pommade (la sauce). Le pistou ne contient ni pignons ni parmesan.



Passeport santé du basilic (*ocimum basilicum*)



Famille - Lamiacée

Origine - Asie du sud ou Afrique centrale

Saison - Printemps, été et automne. Le basilic a besoin d'un climat chaud et ensoleillé.

Particularité - Le basilic est une plante aromatique mais aussi médicinale.

Comment le choisir - Les tiges doivent être fermes, la couleur des fleurs vives avec une absence totale de flétrissure.

Bon à savoir - Les arômes des plantes aromatiques s'atténuent à la cuisson. Il est donc préférable de les consommer crues, en salade.

Qu'est-ce que la pommade mentionnée dans la recette ?

La pommade est ce qui sert de « sauce ». Après avoir pilonné le basilic et l'ail, rajouter progressivement l'huile d'olive pour obtenir une consistance semi-épaisse. Si vous souhaitez ajouter un peu de sauce dans votre soupe lors de la cuisson, n'oubliez pas de le faire en fin de préparation, et seulement quelques minutes, afin de préserver tous ses arômes !



Photothèque

Soupes d'été



Concombres, féta, basilic et éclats de noix, tels sont les ingrédients de cette soupe froide aux saveurs estivales. Vous pouvez remplacer le concombre par de la courgette.



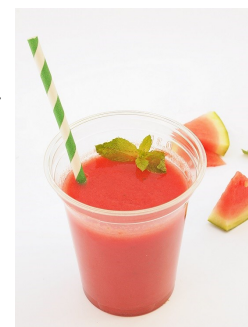
Optez pour l'originalité avec ce gazpacho concombre, avocat et roquefort. Le format verrine est idéal pour l'apéritif !

Le poireau et la pomme de terre s'associent au fromage de chèvre pour un rendu goûteux.

Vous souhaitez réaliser ce plat ? Tapez « vichyssoise au chèvre frais » dans la barre de recherche Internet.



Cette délicieuse soupe de pastèque est idéale lors de forte chaleur pour vous rafraîchir. Une boisson qui ravira les papilles des enfants et des plus grands...



Un indispensable de l'été, le gazpacho andalou à la tomate, poivron et concombre. Pour plus de gourmandise, parsemez votre soupe de jambon cru.



Cette soupe de carottes au cumin sera sublimée par une sauce au fromage frais et coriandre accompagnée de tortillas. Des saveurs qui rappelleront l'Inde.

Bonnes vacances

Info

On se retrouve en septembre pour de nouvelles newsletters. Passez de bonnes vacances !

