

Soupe de légumes par étuvée progressive



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 45m

Technique classique française pour construire une soupe de légumes ****profondément savoureuse**** à partir d'ingrédients modestes, en appliquant trois principes successifs : **suer les aromates** ****à couvert sans coloration****, **ajouter les légumes** ****par ordre de temps de cuisson**** du plus long au plus court, **mouiller** ****tard et peu****. Résultat : les saveurs se concentrent au lieu de se diluer dans un bouillon prématuré. S'applique à toute soupe de légumes (potage de saison, velouté, soupe paysanne).

Europe / France

INGRÉDIENTS

□ poireau, blanc seulement, 200 g, en demi-rondelles fines	2	□ huile d olive	10 ml
□ oignon, 100 g, émincé finement	1	□ beurre, ou huile d'olive 20 ml, ou graisse de canard 15 g	20 g
□ carotte, 200 g, en cubes de 1 cm	2	□ sel, une pincée généreuse — le sel aide à faire sortir l'eau des aromates	3 g
□ pomme de terre, variété polyvalente, pelée, en cubes de 1,5 cm	300 g	□ eau, ou bouillon de volaille/ légumes — à hauteur juste des légumes, pas plus	800 ml
□ courge butternut, pelée, en cubes de 1,5 cm	300 g	□ creme fraiche	30 g
□ celeri branche, 80 g, émincé fin	1 branche	□ huile d olive	10 ml
□ beurre froid	20 g	□ persil frais	3 branches
□ creme fraiche	30 g	□ croutons maison	40 g
□ persil frais	3 branches		

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Choisir une ****palette de légumes**** selon la saison. Exemple d'automne (version potage paysan) :
2. • *poireau - oignon - carotte - pomme de terre - courge butternut - celeri branche*
3. Pour une version ****velouté de courge**** mono-légume : remplacer carotte, pomme de terre et courge par ****600 g de courge butternut**** uniquement.
4. Préparer les finitions à portée : *beurre froid* en cubes, *creme fraiche* optionnelle, *persil frais* ciselé, *huile d olive* en filet final.

— Phase 1 — Suer les aromates —

5. Dans une *grande casserole a fond epais* ou une *cocotte en fonte*, faire fondre *beurre* à ***feu moyen-doux***.
6. Ajouter l'***oignon***, le ***blanc de poireau*** et le ***céleri branche***.
7. Ajouter *sel*.
8. ***Couvrir*** et laisser suer à ***feu doux*** pendant *suage (10 min)*, en remuant ***toutes les 2-3 min***.

*Les aromates doivent devenir **translucides et tendres** mais **rester blancs**, sans aucune coloration dorée. Si on voit brunir, baisser immédiatement le feu, retirer le couvercle, et remuer.*

— Phase 2 — Ajout progressif des légumes —

9. Ajouter les légumes à cuisson la plus longue : ***carotte, pomme de terre, courge butternut***.
10. Mélanger pour enrober de gras et d'aromates.
11. Couvrir et laisser ***cuire à l'étouffée*** sur ***feu doux*** pendant *etouffee (15 min)*, en remuant toutes les 5 min. Les légumes ***sécrètent leur propre eau*** et commencent à cuire dans leur jus.

*Pas d'eau ajoutée à ce stade. Si les légumes **attachent au fond**, baisser le feu et ajouter 2-3 cs d'eau comme pare-feu — mais pas plus.*

12. (Si on utilise aussi des légumes ***plus rapides*** — courgette, poivron, chou-fleur en petits bouquets — les ajouter ***à ce stade intermédiaire***, 5-7 min avant le mouillage.)

— Phase 3 — Mouillage et harmonisation —

13. Verser *eau*.
14. Porter à ***frémissement doux***. Ne jamais faire bouillir franchement.
15. Laisser mijoter ***à découvert*** pendant *mijotage (15-20 min)* jusqu'à ce que ***tous les légumes soient très tendres*** (la pointe du couteau pénètre sans résistance au cœur des cubes les plus gros).
16. (Si on ajoute des ***feuilles tendres*** — épinards, blettes, cresson, roquette : les incorporer ***dans les 2-3 dernières minutes***, juste pour les flétrir.)

— Mixage (option velouté) —

17. Pour une ***soupe paysanne*** : laisser tel quel, les légumes restent en morceaux.
18. Pour un ***velouté*** : mixer à chaud au ***mixeur plongeant*** ou au ***blender puissant*** par portions. Pour une texture ***soyeuse pro***, passer ensuite à travers une ***étamine fine*** ou un ***chinois étamine***.

— Finitions et service —

19. Hors du feu, incorporer le **beurre froid en cubes** en remuant énergiquement : la soupe prend un aspect **brillant et soyeux** (émulsion type mantecatura).
20. Rectifier au sel et poivrer légèrement.
21. Ajouter éventuellement *creme fraiche* pour un velouté plus rond.
22. Servir dans des **assiettes creuses chaudes** avec :
23. • Filet d'*huile d olive* extra vierge - *persil frais* ou autre herbe tendre ciselée - *croutons maison* grillés frottés à l'ail (optionnel) - Tour de **poivre noir** fraîchement moulu

*Variante **soupe à l'oignon gratinée classique** : remplacer phase 1 par **500 g d'oignons caramélisés** (voir [Oignons caramélisés](/recipes/techniques/oignons-caramelises/)). Déglacer au vin blanc sec, puis mouiller au **fond brun de volaille**. Verser dans des bols individuels, ajouter des **tranches de pain** sur le dessus, couvrir de **gruyère râpé**, et gratiner au four 10 min à 220 °C.*

technique