

**GUY SAVOY**

avec

**ALEXIS VOISENET**

LIVRE 1

**SOUPE**  
*de printemps*



HERSCHER



*La cuisine est l'art de transformer instantanément  
en joie des produits chargés d'histoire.*



**GUY SAVOY**

avec

**ALEXIS VOISENET**

**LIVRE 1**

**SOUPES**  
*de printemps*

Illustrations: Laura Merle

HERSCHER

ISBN : 978-2-733-50405-5.

© Herscher / Humensis, 2021.  
170 *bis*, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris.

# Sommaire

## Soupes à servir froides

- 10 **Air de pinède et potager:** Soupe de basilic aux pignons de pin grillés, crème d'ail façon pistou provençal
- 12 **En pleine nature:** Soupe de roquette au chèvre frais et pollen frais
- 14 **Au cœur de la verdure:** Soupe de haricots verts, crème ciboulette et vinaigre de Xérès
- 16 **Pour un barbecue croustillant:** Crème d'asperges vertes refroidie, muesli de céréales, asperges vertes grillées
- 18 **Fraîcheur marine:** Gaspacho blanc de langoustines aux amandes, langoustines marinées au citron vert
- 20 **La terre et la mer en petits calibres:** Soupe de petits pois à l'aneth glacé, œufs de saumon et petits pois en salade

## Soupes à servir chaudes

- 24 **Un arlequin est passé par là:** Potages de courgettes jaunes et vertes, fleurs de courgette à l'ail
- 26 **On a toujours préféré la carotte au bâton:** Soupe de carottes, mini-carottes multicolores en salade, huile de badiane
- 28 **L'Asie sans décalage horaire:** Ramen et bouillon de volaille aux légumes printaniers, suprêmes marinés
- 30 **Elle est folle cette romaine:** Crémeux de romaine, fenouil en texture, huile de ciboulette

- 32 **Ah! la terre et la mer!** Crème d'oignons nouveaux émulsionnée, pommes de terre confites au beurre d'algues
- 34 **Ne poussez pas... dans les orties!** Soupe d'orties, sot-l'y-laisse rôtis en persillade
- 36 **Il y a toujours un quignon de pain qui traîne:** Crème de navets au raifort, tiges et racines en salade, miettes de pain toasté
- 38 **Après une cueillette en sous-bois:** Coulis d'ail des ours, escargots sautés en persillade, des morilles autour
- 40 **Voyage à Collioure:** Soupe de poireaux, melba de pain toasté et tapenade anchois au vinaigre
- 42 **En avant la musique!** Crème de courgettes violon, magret fumé, olives séchées
- 44 **Mille milliers de mille sabords!** Lait d'asperges blanches au haddock, copeaux de haddock et d'asperges blanches croquantes
- 46 **Un parfum d'Orient:** Soupe de fèves, huile de thym et pastrami séché
- 48 **Un peu de classique ça repose:** Soupe de cresson Alénois
- 50 **Un incontournable:** Potage cultivateur

## Soupes sucrées

- 54 **Soupe à l'eau de rose:** Bouillon de rose, rhubarbe confite
- 56 **Ramène ta fraise!** Soupe de fraises Mara des bois, des fraises au basilic en salade
- 58 **Mi-figue, mi-framboise:** Lait aux amandes torréfiées, poêlée de figues et framboises
- 60 **Estivale, végétale, régal:** Soupe glacée de nectarines, d'autres rôties à la verveine
- 62 **Douceurs d'enfance:** Île flottante aux pralines roses

# Préface

Mange ta soupe !

On se souvient tous de cette injonction parentale qui nous terrorisait à table. Aujourd'hui encore, le souvenir d'une telle phrase fait frémir les enfants que nous demeurons.

Pourtant, nos parents avaient mille fois raison d'insister. Autrefois punition, la soupe est devenue, au fil des ans, récréation.

Chaudes, tièdes, froides ou glacées, elles sont indispensables à notre bonne forme et je dirais même plus, les soupes sont désormais, grâce au savoir-faire des cuisiniers, l'un des symboles de l'art de vivre à la française.

Moulinées, en bouillon ou veloutées, elles sont des concentrés de l'excellence des produits de la terre et de la mer que nous retrouvons sur les étals des marchés des villes et villages français.

Avec des légumes, des fruits, des épices, des herbes, parfois des viandes ou des poissons, les soupes se réinventent et se singularisent à l'image de cette collection de quatre recueils pour quatre saisons.

Classiques, traditionnelles ou originales, toutes ces soupes ont un point commun : elles incarnent une ode à la gourmandise et à l'enfance retrouvée. Une enfance récréative pour que la soupe redevienne la madeleine de Proust de nos tendres années.

Guy Savoy



# SOUPES

*à servir froides*

# Crème d'asperges vertes refroidie, muesli de céréales, asperges vertes grillées

Niveau facile. Temps de préparation: 1 heure. Pour 4 personnes



## Ingrédients

2 bottes d'asperges vertes  
20 g de noisettes  
20 g de pistaches

20 g de graines de courge  
Huile d'olive  
Sel et poivre

## Matériel utilisé

Grande casserole, mixeur, gril, poêle ou barbecue,  
plaque ou plat allant au four, papier sulfurisé

# Pour un barbecue croustillant

## Recette

Tailler grossièrement les asperges.

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plonger les asperges taillées pendant 10 minutes. Égoutter les asperges, puis les mixer avec 1 litre d'eau froide et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Assaisonner les asperges d'huile d'olive, de sel et de poivre, puis les faire griller au gril, au barbecue ou dans une poêle bien chaude.

Réunir les noisettes, les graines de courge et les pistaches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, bien les étaler, puis enfourner 5 minutes à 180 °C.

Une fois les ingrédients torréfiés, concasser grossièrement afin d'obtenir un muesli de céréales.

Rectifier l'assaisonnement à votre goût.

*Disposer les asperges grillées dans le fond des assiettes, puis verser la soupe d'asperges dessus, saupoudrer de muesli en surface.*

# SOUPES

*à servir chaudes*

# Île flottante aux pralines roses

Niveau facile. Temps de préparation : 1 h 15. Pour 4 personnes



## Ingrédients

Crème anglaise :

30 cl de lait

4 jaunes d'œufs

40 g de sucre

1 gousse de vanille

Île flottante :

4 blancs d'œufs

20 g de sucre glace

50 g de pralines concassées

## Matériel utilisé

Fouet, casserole, deux saladiers, plat, moule ou bol allant au four

## Recette

Couper en deux la gousse de vanille. Porter à ébullition le lait, et y infuser la gousse de vanille.

Battre au fouet le sucre et les jaunes afin de les blanchir. Verser petit à petit le lait chaud dessus et remettre à cuire à feu doux, sans cesser de mélanger pour éviter les grumeaux. Réserver au frais une fois la crème anglaise cuite.

Battre au fouet les blancs en neige, puis incorporer délicatement le sucre glace.

Incorporer à la spatule les pralines en prenant soin de ne pas faire retomber les blancs.

Verser dans un moule ou un bol préalablement beurré et sucré et faire cuire à 150 °C au bain-marie, pendant environ 20 minutes.

Laisser refroidir quelques instants.

*Démouler ensuite la préparation sur la crème anglaise refroidie et poser le plat au milieu de la table.*