



# LES POTAGES LIÉS TAILLÉS

## Bref rappel de technologie

Les potages taillés sont réalisés à partir de légumes frais de saison émincés en paysanne ou taillés en petits dés.

Ils sont le plus souvent mouillés à l'eau et réalisés à la commande ou juste avant le service.

Ils sont souvent accompagnés de tranches de baguettes séchées ou de croûtons (soupes).

Le potage de base est le potage parisien, il est composé de poireaux émincés et d'une paysanne de pommes de terre, la liaison est apportée par la féculé des pommes de terre.

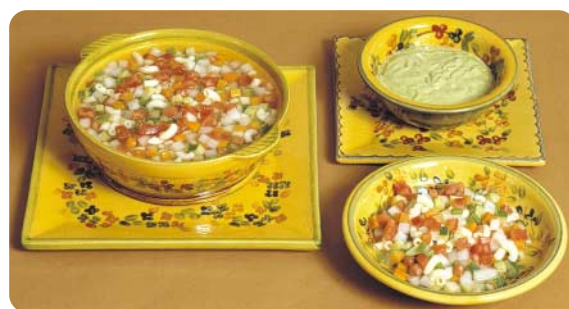


▲  
Potage cultivateur



## Techniques mises en œuvre

- **Eplucher** et laver des légumes
- **Emincer** des poireaux, du céleri
- **Tailler** des pommes de terre, des carottes, des navets en paysanne
- **Tailler** des légumes en petits dés
- **Effeuille** du cerfeuil
- **Marquer** un potage taillé en cuisson
- **Cuire** des légumes verts à l'anglaise
- **Tailler** et **blanchir** des lardons
- **Tailler** et **sécher** des croûtons
- **Râper** du gruyère



▲  
Soupe au pistou



▲  
Potage parisien



# LES POTAGES PURÉES DE LÉGUMES FRAIS

## Bref rappel de technologie

Les potages «purées» de légumes frais sont le plus souvent composés d'une purée à base de blancs de poireaux et de pommes de terre à laquelle on ajoute selon l'appellation un autre légume (chou-fleur, carotte, navet, potiron, céleri, ...).

Les potages purées de légumes frais sont généralement beurrés et crévés en finition. Ils peuvent être accompagnés de petits croûtons de pain de mie sautés au beurre clarifié et de *pluches* de cerfeuil.

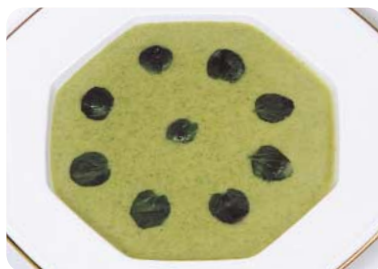


▲ Potage *julienne* Darblay



## Techniques mises en œuvre

- **Eplucher** et laver des légumes
- **Emincer** des poireaux
- **Tailler** des légumes en **julienne**
- **Etuver** une **julienne** de légumes
- **Effeuille** du cerfeuil
- **Tailler** des croûtons
- **Réaliser** un potage «purée de légumes frais »
- **Tailler** une **chiffonnade** (ciseler de l'oseille)
- **Tailler** des croûtons
- **Sauter** et **frir** des croûtons
- **Effeuille** du cerfeuil



▲ Potage *cressonnière*



▲ Potage *Crécy briarde*



▲ Potage *Freneuse*

## POTAGE CULTIVATEUR



Le potage cultivateur est composé d'un ensemble de légumes de saison (carottes, navets, poireaux, pommes de terre, céleri en branches, chou vert, petits pois, haricots verts, ...) émincés ou taillés en paysanne selon leur nature, sués au beurre et mouillés à l'eau. Il comporte un morceau de poitrine de porc demi-sel taillé en lardons, et il est le plus souvent accompagné de lamelles de pain séchées et de gruyère râpé et tamisé.

### DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
<b>Éléments de base</b>				
- beurre	kg	0,040		
- poitrine de porc demi-sel	kg	0,080		
- poireaux	kg	0,160		
- carottes	kg	0,160		
- navets	kg	0,080		
- céleri en branches	kg	0,080		
- chou vert	kg	0,080		
- pommes de terre (type Bintje)	kg	0,400		
- haricots verts frais	kg	0,040		
- petits pois surgelés	kg	0,040		
<b>Mouillement</b>				
- eau	l	1,8 à 2		
<b>Finition</b>				
- cerfeuil	botte	1/4		
<b>Garniture (facultative)</b>				
- pain (baguette ou ficelle)	kg	0,160 ou 24 rondelles		
- gruyère râpé	kg	0,080		
- beurre (facultatif)	kg	0,040		
<b>Assaisonnement</b>				
- sel gros		PM		
- sel fin		PM		
<b>Coût matières pour 8 couverts</b>			..... €	
<b>Coût matières pour 1 couvert</b>			..... €	
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION</b>			<b>1 h 15 min</b>	
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON :</b>			<b>20 à 25 min</b>	
Plat principal				

### TECHNIQUE DE RÉALISATION

#### 1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### 2. Préparer les légumes - 30 min

- **Eplucher, laver tous les légumes.**
- **Émincer finement les poireaux et le céleri.**
- **Tailler en paysanne les carottes, les navets et le chou.**
- **Tailler les haricots verts en petits dés.**

#### 3. Marquer le potage en cuisson - 20 min

- Éliminer la couenne et détailler la poitrine de porc en petits lardons.
- **Blanchir** fortement les lardons (départ eau froide), **égoutter**.
- Les **raidir (revenir sans coloration)** dans le beurre.
- Ajouter les poireaux, les carottes, les navets et le céleri.
- **Suer** lentement en évitant toute coloration.
- **Mouiller** à l'eau froide (1,8 à 2 l).
- Saler légèrement au gros sel.
- Ajouter le chou.
- Porter rapidement à ébullition et cuire pendant 10 min.
- Ajouter les pommes de terre taillées en paysanne.
- Cuire à nouveau pendant 10 min.
- Vérifier l'assaisonnement.
- **Débarrasser** le potage au **bain-marie**, couvrir.

#### 4. Cuire à l'anglaise séparément les petits pois et les haricots verts - 5 min

- **Rafrâichir, égoutter.**

#### 5. Préparer la garniture (pendant la cuisson du potage) - 10 min

- Détailler la baguette en tranches.
- Sécher au four doux (sans coloration).
- **Tamiser** le gruyère.
- **Effeuilier le cerfeuil.**
- Réserver les **pluches** dans un ramequin avec de l'eau froide.

#### 6. Dresser le potage et la garniture (voir présentation) - 5 min

- Disposer le gruyère tamisé en dôme au centre de l'assiette ou du ravier.
- Disposer les lamelles de pain autour du gruyère (en **couronne**).
- Ajouter les petits pois et les haricots verts au potage.
- **Dresser** le potage brûlant dans la soupière en répartissant les légumes équitablement.
- Au dernier moment ajouter les **pluches** de cerfeuil bien égouttées.

#### REMARQUE :

- **Afin de conserver aux légumes leur couleur initiale, il est indispensable de cuire le potage rapidement et à découvert, dans le délai le plus rapproché du service.**



Potage cultivateur

# POTAGE PARISIEN

Potage de base des potages taillés.

Composé de blancs de poireaux émincés et de pommes de terre taillées en paysanne, il est mouillé à l'eau et garni de **pluches** de cerfeuil.

## DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
<b>Éléments de base</b>				
- beurre	kg	0,040		
- blancs de poireaux	kg	0,400		
- pommes de terre ( Bintje )	kg	1,200		
<b>Mouillement</b>				
- eau	l	1,8 à 2		
<b>Finition</b>				
- cerfeuil	botte	1/4		
- beurre pour <b>tamponner</b>	kg	0,020		
<b>Assaisonnement</b>				
- sel gros		PM		
- sel fin		PM		
<b>Coût matières pour 8 couverts</b>			..... €	
<b>Coût matières pour 1 couvert</b>			..... €	
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION</b>			<b>1 h</b>	
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON :</b>			<b>8 à 10 min</b>	

## Matériel de préparation :

- 3 plaques à débarrasser
- 1 petite calotte
- 1 tamis
- 1 grille à pâtisserie
- 1 petit bahut
- 1 planche à découper
- 1 pilon
- 1 bain-marie à potage

## Matériel de cuisson :

- 1 grande russe
- 2 petites russes
- 1 plaque à pâtisserie

## Matériel de dressage pour 4 couverts :

- 1 soupière
- 1 dessous de soupière
- 1 papier gaufré rond
- 1 assiette ronde ou 1 ravier
- 1 papier gaufré rond

## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### 2. Préparer les légumes - 10 min

- **Eplucher** et laver les légumes (vérifier très soigneusement les poireaux).

### 3. Emincer finement les poireaux en paysanne - 10 min

(voir p. 118)

### 4. Marquer le potage en cuisson - 8 min

- **Suer** au beurre, très lentement, les blancs de poireaux émincés.
- **Mouiller** avec 1,8 à 2 l d'eau froide.
- Porter à ébullition.
- Saler légèrement avec du gros sel.

### 5. Tailler les pommes de terre en paysanne - 10 min

(voir p. 129)

- Les **tailler** durant la cuisson des poireaux afin qu'elles ne noircissent pas.
- Ne pas les mettre dans l'eau pour conserver la féculé.

### 6. Ajouter les pommes de terre au potage - 2 min

- Le laisser cuire durant 8 à 10 min.
- **Ecumer** si nécessaire.

### 7. Effeuilier le cerfeuil - 5 min (voir p. 100)

- Réserver les **pluches** dans de l'eau très froide.

### 8. Terminer le potage - 3 min

- Vérifier la cuisson des légumes et l'assaisonnement.
- Le **débarrasser** et le réserver à couvert au **bain-marie**.

### 9. Dresser le potage - 2 min

- **Dresser** le potage brûlant dans la soupière en répartissant les légumes équitablement.
- Au dernier moment, ajouter les **pluches** de cerfeuil bien égoutées.

## POTAGE JULIENNE DARBLAY

Potage dérivé du potage Parmentier, il est composé d'une purée crémée, de blancs de poireaux et de pommes de terre, additionnée en finition d'une **julienne** de légumes (poireaux, carottes, céleri en branches, navets) étuvée au beurre et garnie de **pluches** de cerfeuil.

### DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
<b>Éléments de base</b>				
- beurre	kg	0,040		
- blancs de poireaux	kg	0,400		
- pommes de terre ( Bintje)	kg	0,800		
<b>Mouillement</b>				
- eau	l	1,8 à 2		
<b>Finition</b>				
- crème double	l	0,20		
- cerfeuil	botte	1/4		
- beurre pour tamponner	kg	0,020		
<b>Garniture</b>				
- carottes	kg	0,160		
- blancs de poireaux	kg	0,160		
- céleri	kg	0,080		
- navets	kg	0,080		
- beurre	kg	0,020		
<b>Assaisonnement</b>				
- sel gros		PM		
- sel fin		PM		
- sucre semoule		PM		
<b>Coût matières pour 8 couverts</b>			..... €	
<b>Coût matières pour 1 couvert</b>			..... €	
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION</b>			<b>1 h 15 min</b>	
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON :</b>				
Plat principal			<b>30 min</b>	
Garniture			<b>15 min</b>	

### TECHNIQUE DE RÉALISATION

#### 1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

#### 2. Préparer les légumes - 20 min

- **Eplucher**, laver tous les légumes.
- **Emincer finement les blancs de poireaux**.
- **Tailler** en quartiers les pommes de terre.
- Réserver les pommes de terre dans un bahut avec de l'eau.

#### 3. Marquer en cuisson le potage Parmentier - 10 min

- **Suer** au beurre les blancs de poireaux.
- **Mouiller** à l'eau froide (1,8 à 2 l).
- Saler au gros sel.
- Ajouter les pommes de terre.
- Cuire doucement à couvert, **écumer** si nécessaire.

#### 4. Préparer la garniture - 20 min (voir «Les légumes»)

- **Tailler en fine julienne** les carottes, les navets, les blancs de poireaux et le céleri.
- **Effeuilier** le cerfeuil.
- Réserver les **pluches** dans un ramequin avec de l'eau froide.

#### 5. Marquer en cuisson la garniture - 5 min (voir p. 391)

- Placer une petite sauteuse sur un feu très doux.
- Ajouter le beurre, et très peu d'eau pour former un peu de vapeur.
- Verser la **julienne** de légumes.
- **Assaisonner** avec un peu de sel fin et une pincée de sucre semoule (le sucre limite le risque d'acidité fréquent en hiver).
- Couvrir avec une feuille de papier sulfurisé et un couvercle.
- Cuire très lentement durant une vingtaine de minutes.
- Surveiller attentivement afin d'éviter tout risque de coloration.

#### 6. Passer et terminer le potage - 12 min

- **Passer** le potage Parmentier au moulin à légumes ou au mixeur, puis au chinois fin.
- Ajouter la crème.
- Remettre le potage à bouillir, **écumer** si nécessaire.
- Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.
- Ajouter délicatement la **julienne**.
- **Débarrasser** le potage au **bain-marie**.
- **Tamponner** en surface.
- Couvrir le **bain-marie**.

#### 7. Dresser le potage (voir présentation) - 5 min

- **Dresser** le potage brûlant dans la soupière en répartissant équitablement la garniture.
- Au dernier moment ajouter les **pluches** de cerfeuil bien égouttées.



Potage julienne Darblay

**Matériel de préparation :**

- 3 plaques à débarrasser
- 1 petit bahut
- 1 planche à découper
- 1 moulin à légumes ou 1 mixeur
- 1 chinois
- 1 bain-marie à potage

**Matériel de cuisson :**

- 1 grande russe
- 1 sauteuse moyenne

**Matériel de dressage pour 4 couverts :**

- 1 soupière
- 1 dessous de soupière
- 1 papier gaufré rond

**CRÈME VICHYSOISE**

- Réaliser un potage Parmentier** avec 0,080 kg de beurre, 0,400 kg de blancs de poireaux et 0,800 kg de pommes de terre Bintje.
- Cuire le potage** à faible ébullition puis l'**égoutter** partiellement. Réserver l'eau de cuisson.
- Mixer le potage et le détendre** avec l'eau de cuisson jusqu'à la consistance souhaitée.
- Passer le potage** au chinois étamine.
  - Le remettre dans la russe de cuisson rincée.
  - Ajouter 0,30 l de crème épaisse et remettre le potage à bouillir.
  - Vérifier l'onctuosité et l'assaisonnement.
- Débarrasser le potage** et le refroidir sur glace en le variant fréquemment avec une spatule en exoglass.
- Dresser le potage** dans des tasses à consommé et parsemer le dessus avec 2 bottillons de ciboulette finement ciselée (ou disposer sur le dessus une quenelle de crème fouettée additionnée de ciboulette ciselée).



Crème Vichyssoise

**POTAGES SIMILAIRES****Potage purée Dubarry**

- Blancs de poireaux étuvés au beurre, choux-fleurs blanchis, pommes de terre.
- **Mouiller** au lait.
- Mixer, **passer** au chinois.
- **Crémer** et **beurrer**.
- Garnir de sommités de choux-fleurs cuits à l'anglaise, de **pluches** de cerfeuil et facultativement de croûtons frits.

**Potage purée Crécy briarde**

- Blancs de poireaux, oignons ciselés, carottes (émincées, blanchies et étuvées au beurre), pommes de terre.
- **Mouiller** à l'eau.
- Mixer et **passer** au chinois.
- **Crémer** et **beurrer**.
- Garnir de croûtons frits et de **pluches** de cerfeuil.

**Potage purée Freneuse**

- Blancs de poireaux, navets émincés, blanchis et étuvés au beurre, pommes de terre.
- **Mouiller** à l'eau.
- Mixer et **passer** au chinois.
- **Crémer** et **beurrer**.

**Potage purée de cresson (cressonnière)**

- Blancs de poireaux, feuilles de cresson bien vertes étuvées au beurre, pommes de terre.
- **Mouiller** à l'eau.
- Mixer et **passer** au chinois.
- **Crémer** et **beurrer**.
- Garnir de feuilles de cresson blanchies.

**Potage purée de petits pois frais à la menthe**

- **Etuver** au beurre 0,080 kg d'oignons nouveaux, 0,080 kg de vert de poireau et 0,080 kg de feuilles vertes de laitue, le tout finement émincé.
- Ajouter 0,800 kg de petits pois frais.
- **Mouiller** avec 2 l d'eau bouillante.
- Ajouter un petit bouquet de menthe fraîche.
- Saler avec du gros sel et cuire vivement à découvert en début de cuisson.
- **Passer** au mixeur, puis au chinois.
- **Beurrer, crémer** et garnir de petits pois extra-fins cuits à l'anglaise et de feuilles de menthe fraîchement ciselées.

# POTAGE PARMENTIER

Potage de base des purées de légumes frais.

Purée de pommes de terre et de poireaux sués au beurre, liée à la crème et garnie de petits croûtons frits au beurre et de **pluches** de cerfeuil.

## DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
<b>Éléments de base</b>				
- beurre	kg	0,040		
- blancs de poireaux	kg	0,400		
- pommes de terre ( Bintje)	kg	0,800		
<b>Mouillement</b>				
- eau	l	1,8 à 2		
<b>Finition</b>				
- crème	l	0,20		
- cerfeuil	botte	1/4		
- beurre pour <b>tamponner</b>	kg	0,020		
<b>Garniture</b>				
- pain de mie	kg	0,160		
- beurre	kg	0,040		
<b>Assaisonnement</b>				
- sel gros		<b>PM</b>		
- sel fin		<b>PM</b>		
<b>Coût matières pour 8 couverts</b>			..... €	
<b>Coût matières pour 1 couvert</b>			..... €	
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION</b>			<b>55 min</b>	
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON :</b>			<b>30 min</b>	



Potage Parmentier

## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### 2. Préparer les légumes - 20 min

- **Eplucher** et **laver soigneusement** les poireaux et les pommes de terre.
- **Emincer finement** les blancs de poireaux (voir p. 118).
- **Tailler** en quartiers les pommes de terre et les réserver dans un bahut avec de l'eau très froide.

### 3. Marquer le potage en cuisson - 10 min

- **Suer** au beurre les blancs de poireaux.
- **Mouiller** à l'eau froide (1,8 à 2 l).
- **Saler** au gros sel.
- **Ajouter** les pommes de terre.
- **Cuire doucement** à couvert.
- **Ecumer** si nécessaire.

### 4. Préparer la garniture - 10 min

- **Détailler** le pain de mie en petits cubes réguliers d'1 cm de côté.
- Les **sauter** rapidement dans une petite poêle avec du beurre clarifié.
- Les **égoutter** et les réserver sur du papier absorbant.
- **Effeuilier** le cerfeuil et réserver les **pluches** dans un petit ramequin avec de l'eau froide.

### 5. Passer et terminer le potage - 10 min

- S'assurer de la cuisson des pommes de terre.
- **Passer** le potage au moulin à légumes ou au mixeur, puis au chinois fin.
- **Ajouter** la crème.
- **Remettre** le potage à bouillir, l'**écumer** si nécessaire.
- **Vérifier** et rectifier l'onctuosité et l'assaisonnement.
- **Débarrasser** le potage au **bain-marie**.
- **Tamponner** en surface, puis couvrir le **bain-marie**.

### 6. Dresser le potage - 5 min

- **Disposer** les croûtons en dôme sur une assiette recouverte d'un papier gaufré ou dans un ravier.
- **Mélanger** pour rendre le potage homogène, et le **dresser** brûlant dans une soupière.
- Au dernier moment, ajouter les **pluches** de cerfeuil bien égouttées.

# GASPACHO ANDALOU

Soupe froide à base de légumes crus (tomates, concombre, poivrons, oignons, ail) marinés au vinaigre de Xérès et à l'huile d'olive.

La soupe est accompagnée de petits croûtons frits, de concombre, de céleri, d'olives et de poivron taillés en petits dés.

## DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
<b>Éléments de base</b>				
- tomates mûres à point	kg	1		
- concombre (2/3 d'une pièce)	kg	0,260		
- poivron rouge (1 petit)	kg	0,160		
- oignon doux d'Espagne	kg	0,080		
- ail (1 gousse)	kg	0,010		
- pain de mie	kg	0,080		
- menthe ou cerfeuil ou basilic	botte	1/4		
- piment sec ou frais ou tabasco		PM		
- concentré de tomate (facultatif)		PM		
- vinaigre de Xérès	l	0,02		
- huile d'olive	l	0,08		
- eau glacée		PM		
<b>Garniture</b>				
- concombre (1/3, le reste)	kg	0,160		
- poivron rouge	kg	0,160		
- céleri en branches	kg	0,080		
- olives vertes ou noires	kg	0,080		
- ciboule ou ciboulette	botte	1		
- œufs durs (facultatif)	P	2		
- pain de mie	kg	0,160		
- huile d'arachide	l	0,04		
<b>Assaisonnement</b>				
- sel		PM		
- poivre du moulin		PM		

**Coût matières pour 8 couverts** ..... €

**Coût matières pour 1 couvert** ..... €

**DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION**

**1 h 15 min**

## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

- Denrées, matériels de préparation et de dressage.

### 2. Eplucher et laver tous les légumes - 15 min

- Eplucher, laver et dégermer la gousse d'ail.
- Eplucher, laver et effilander le céleri.
- Eplucher à l'économe, ôter les filaments et les graines des poivrons.
- Eplucher et laver l'oignon.
- Eplucher, laver, partager et épépiner le concombre. Réserver les 2/3 pour la soupe, le 1/3 restant pour la garniture.
- Trier, laver et égoutter soigneusement les herbes.

### 3. Monder, épépiner et concasser les tomates - 10 min



Gaspacho Andalou

### 4. Tailler tous les légumes du gaspacho - 10 min

- Emincer les 2/3 du concombre et le mettre à dégorger avec un peu de sel fin.
- Emincer l'oignon et le poivron puis écraser la gousse d'ail.
- Concasser les herbes.
- Epépiner et émincer le petit piment s'il est utilisé frais.

### 5. Mariner les éléments de base du gaspacho - 5 min

- Réunir le concombre égoutté, les tomates, les oignons, le poivron, la gousse d'ail écrasée et les herbes dans une grande calotte en acier inoxydable.
- Assaisonner puis ajouter le vinaigre de Xérès et le 1/3 de l'huile d'olive.
- Filmer et réserver en enceinte réfrigérée à + 3 °C durant quelques heures.

### 6. Préparer la garniture - 20 min

- Durcir les œufs, les rafraîchir, les écaler puis hâcher séparément les jaunes et les blancs, les réserver (les œufs durs sont facultatifs).
- Tailler en petits dés réguliers de 3 mm de section, le poivron rouge, le céleri en branches et le concombre restant.
- Saupoudrer les dés de concombre de sel fin et les laisser dégorger durant une dizaine de minutes puis les égoutter.
- Ciseler finement la ciboule ou la ciboulette.
- Concasser régulièrement les olives.
- Tailler le pain de mie également en petits dés de 3 mm de section.
- Les sauter à l'huile puis les égoutter sur du papier absorbant.

### 7. Terminer le potage à la commande - 5 min

- Dans la cuve du mixeur placer la mie de pain et verser tous les légumes marinés. Mixer durant quelques minutes.
- Ajouter si nécessaire un peu de concentré de tomate et un peu d'eau glacée jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
- Monter avec le reste de l'huile d'olive ou l'ajouter en dernier à l'aide d'un petit fouet.
- Vérifier et rectifier l'assaisonnement.
- Passer au chinois étamine.

### 8. Dresser les garnitures - 3 min

- Les dresser séparément dans des petits ravers.
- Les présenter sur un plateau recouvert d'un papier gaufré.

### 9. Dresser le gaspacho - 2 min

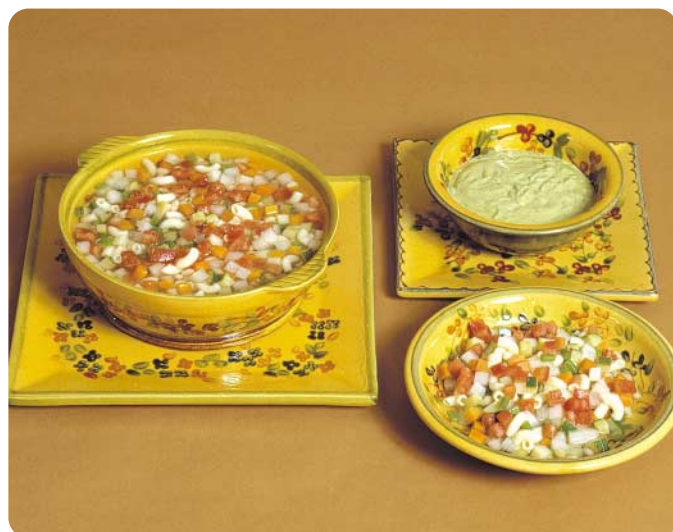
- Le dresser en tasses ou bols individuels.
- Saupoudrer sans excès de ciboulette ou de ciboule ciselée.

**REMARQUE :** Il est fréquent d'accompagner le gaspacho de grosses crevettes (gambas), de langoustines ou d'écrevisses sautées à l'huile d'olive.

# SOUPE AU PISTOU

## DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
<b>Éléments de base</b>				
- carottes	kg	0,400		
- courgettes	kg	0,400		
- céleri	kg	0,200		
- poireaux	kg	0,400		
- gros oignons	kg	0,200		
- haricots verts	kg	0,200		
- tomates grosses	kg	0,400		
- haricots blancs frais	kg	0,100		
- haricots rouges frais	kg	0,100		
- pommes de terres ( Bintje )	kg	0,400		
- pâtes (coquillettes)	kg	0,100		
<b>Pistou</b>				
- ail	kg	0,050		
- basilic	botte	1/2		
- huile d'olive	l	0,20		
- tomate	kg	PM		
- pommes de terre	kg	PM		
- parmesan	kg	0,040		
<b>Garniture</b>				
- parmesan	kg	0,080		
<b>Assaisonnement</b>				
- sel gros		PM		
- sel fin		PM		
- poivre du moulin		PM		
<b>Coût matières pour 8 couverts</b>			..... €	
<b>Coût matières pour 1 couvert</b>			..... €	
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION</b>			<b>1 h 30</b>	
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON :</b>			<b>25 min</b>	



▲ Soupe au pistou

## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### 2. Préparer tous les légumes - 20 min

- **Eplucher** et laver très soigneusement tous les légumes.
- Réserver les pommes de terre dans de l'eau froide.
- Ne pas éplucher les courgettes, les ébouter et les laver seulement.
- **Dégermer** l'ail.

### 3. Monder, épépiner, concasser et réserver les tomates - 10 min

- ### 4. Cuire les haricots verts, les haricots frais blancs et rouges séparément à l'anglaise - 10 min
- (ou les utiliser appertisés, dans ce cas ils sont ajoutés quelques minutes avant la fin de la cuisson du potage)

### 5. Tailler tous les légumes - 20 min

- Les **tailler** en **dés** réguliers d'1 cm de côté.

### 6. Marquer le potage en cuisson - 10 min

- Porter 1,5 l d'eau à ébullition, saler au gros sel.
- Ajouter les légumes par ordre de durée de cuisson (carottes, navets, céleri, oignons, poireaux, courgettes).
- Terminer par les pommes de terre et les tomates (les coquillettes peuvent être cuites séparément ou ajoutées 12 min avant la fin de la cuisson).

### 7. Réaliser le pistou - 10 min

- **Piler** dans un mortier l'ail et les feuilles de basilic.
- Incorporer petit à petit l'huile d'olive, puis ajouter quelques petits **dés** de tomates et de pommes de terre prélevés dans le potage.
- **Travailler** à l'aide du pilon afin d'obtenir une pâte homogène.
- Ajouter un peu de parmesan et **assaisonner**.

### 8. Dresser la soupe au pistou - 5 min

- Vérifier la cuisson et l'assaisonnement.
- **Dresser** la soupe brûlante dans une soupière.
- Servir à part en saucière le pistou et le parmesan râpé. (Le pistou peut être ajouté dans le potage au moment de l'envoi).

## POTAGES SIMILAIRES

### Potage minestrone

- Réaliser un potage cultivateur en ajoutant un morceau de poitrine fumée blanchi ou un talon de jambon fumé.
- En cours de cuisson, ajouter des tomates **concassées**, des petits haricots blancs cuits au préalable, des spaghetti coupés en tronçons de 3 cm de longueur, un hachis très fin de lard gras, d'ail et de basilic.
- Servir avec du parmesan.

### Potage bonne-femme

- Potage parisien beurré et crémé au moment de l'envoi.
- Servir à part des rondelles de baguette séchée.

### Potage maraîchère

- Ajouter au potage bonne-femme du vermicelle, une **chiffonnade** d'oseille, de laitue et d'épinards.
- Garnir de feuilles de pourpier et de **pluches** de cerfeuil.

### Potage normande

- **Suer** au beurre une paysanne de carottes et de poireaux.
- Ajouter après mouillement des petits flageolets frais et une paysanne de pommes de terre.
- **Beurrer** et **crémer** au moment de servir.

**REMARQUE :** Ces potages peuvent être mouillés avec du consommé blanc (marmite) ou avec du consommé blanc et du lait.



# LES POTAGES PURÉES DE LÉGUMES SECS

## Bref rappel de technologie

Les potages «purées» de légumes secs sont composés d'une garniture aromatique (**Mirepoix**) et d'un légume sec déterminant l'appellation (pois cassés, lentilles, haricots secs, ...).

Ils sont le plus souvent beurrés ou crévés en finition et comportent fréquemment une petite garniture (croûtons, petits lardons, petite quenelle en **farce** mousseline, **chiffonnades** diverses, ...).



▲ Potage St-Germain aux croûtons



## Techniques mises en œuvre

- **Eplucher** et **laver** des légumes
- **Tailler** une **Mirepoix**
- **Ciseler** des oignons
- **Tailler** des carottes en dés
- **Réaliser** un bouquet garni
- **Blanchir** des légumes secs
- **Cuire** des légumes secs
- **Tailler** des croûtons
- **Tailler** une chiffonnade
- **Effeuille** du cerfeuil



▲ Potage Ambassadeur



▲ Potage Musard



▲ Potage Conti

# POTAGE SAINT-GERMAIN AUX CROÛTONS



Potage de base des purées de légumes secs réalisé à partir de pois cassés. Il est composé d'une garniture aromatique et de pois cassés mixés en fin de cuisson. Il est beurré ou crémé en finition selon la couleur recherchée. Il est accompagné de petits croûtons de pain de mie sautés au beurre clarifié et de **pluches** de cerfeuil.

## DENRÉES POUR 8 COUVERTS

	Unités	Quantités	Prix unitaire H.T.	Prix total H.T.
<b>Eléments de base</b>				
- pois cassés bien verts	kg	0,700		
<b>Garniture aromatique</b>				
- beurre	kg	0,040		
- poitrine de porc demi-sel	kg	0,100		
- vert de poireau	kg	0,080		
- carottes	kg	0,080		
- oignons	kg	0,080		
- bouquet garni	pièce	1		
- ail	gousse	2		
<b>Mouillement</b>				
- eau ou fond blanc de veau	l	2		
<b>Finition</b>				
- beurre	kg	0,040		
ou				
- crème double	l	0,08		
- cerfeuil	botte	1/4		
- beurre pour tamponner	kg	0,020		
<b>Garniture</b>				
- pain de mie	kg	0,160		
- beurre	kg	0,040		
- huile d'arachide	l	0,02		
<b>Assaisonnement</b>				
- gros sel		PM		
- sel fin		PM		
<b>Coût matières pour 8 couverts</b>			..... €	
<b>Coût matières pour 1 couvert</b>			..... €	
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION</b>			<b>1 h 20 min</b>	
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON :</b>			<b>45 min à 1 h</b>	

## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail - 5 min

- Denrées, matériels de préparation, de cuisson et de dressage.

### 2. Blanchir les pois cassés - 5 min

- Laver soigneusement les pois cassés.
- Blanchir (départ eau froide), écumer, rafraichir et égoutter.

### 3. Préparer les lardons - 5 min

- Eliminer la couenne et détailler en petits lardons la poitrine de porc.
- Blanchir fortement les lardons (départ eau froide) et égoutter.

### 4. Préparer les légumes de la garniture aromatique - 20 min

- Eplucher, laver le vert de poireau, les carottes, les oignons, le persil et les gousses d'ail.
- Emincer finement le vert de poireau.
- Tailler en petits dés les carottes et les oignons (Mirepoix) (voir p. 57, 114).
- Confectionner le bouquet garni (voir p. 357).
- Dégermer et écraser les gousses d'ail.

### 5. Marquer le potage Saint-Germain en cuisson - 10 min

- Raidir (faire revenir sans coloration) les lardons dans le beurre.
- Ajouter le vert de poireau, les carottes et les oignons.
- Faire suer la Mirepoix pendant 4 à 5 min.
- Ajouter les pois cassés.
- Mouiller avec 2 l d'eau froide ou de préférence du fond blanc de veau froid.
- Ajouter le bouquet garni et l'ail.
- Porter à ébullition.
- Cuire doucement et régulièrement à couvert durant 45 min à 1 h suivant la qualité des pois cassés.
- Saler au gros sel aux 2/3 de la cuisson.

### 6. Préparer la garniture - 15 min

- Détailler le pain de mie en petits cubes réguliers d'1 cm de côté.
- Les faire sauter rapidement dans une petite poêle avec l'huile et un peu de beurre.
- Egoutter et réserver sur du papier absorbant.
- Effeuilier le cerfeuil.
- Réserver les pluches dans un ramequin avec de l'eau froide.

### 7. Passer le potage - 15 min

- Eliminer le bouquet garni.
- Passer le potage Saint-Germain au moulin à légumes ou au mixeur, puis au chinois métallique en foulant fortement.
- Beurrer ou crémer selon la couleur du potage (la crème présente l'inconvénient de blanchir le potage).
- Remettre le potage à bouillir, écumer si nécessaire.
- Vérifier l'onctuosité, l'assaisonnement et la couleur.
- Débarrasser le potage au bain-marie.
- Tamponner en surface.
- Couvrir le bain-marie.

### 8. Terminer et dresser le potage - 5 min

- Disposer les croûtons en dôme au centre de l'assiette ou du ravier.
- Mélanger pour rendre le potage homogène.
- Dresser le potage brûlant dans la soupière.
- Au dernier moment, ajouter les pluches de cerfeuil bien égouttées.