

Eric Roux

La soupe, une arme anti gaspi ?



En prolongement de l'interview de Mireille Dufau, [«lutter contre le gaspillage alimentaire c'est apprendre à mieux se nourrir»](#), nous revenons sur la question de la soupe. Les fanes d'une botte de radis ou de navets plutôt que d'être jetées peuvent être la base d'une soupe. Car la soupe est une méthode, un moyen, un réceptacle, mais en aucun cas une simple recette.

Velouté, potage, bouillon et soupe sont faits du même pot, une cuisson dans un liquide. A partir de là tout peut être imaginé : suivant sa culture, son envie, la saison, et l'endroit où l'on se trouve. Pour réaliser une bonne soupe tout ce qui est à votre disposition sur un marché peut entrer dans sa composition. Le terme générique de soupe de légumes est évocateur de cette liberté. Il suffit d'associer dans la casserole les produits à disposition, de les peler et de les couper en morceaux réguliers pour les faire cuire. Tout peut entrer en cuisson : viande ou pas, avec ou sans matières grasses, légumes, épices, fromages, laitages, légumes. Et sous toutes les formes : mixer, morceaux, mirepoix, blender, brunoise, translucide, liée, avec des choses qui flottent.

La soupe à toutes les sauces !

La soupe peut être réalisée pour elle-même ou être l'aboutissement d'une recette précédente et fournir le début ou le principal d'un repas. En effet la soupe peut être faite pour elle-même ou découlé d'un pot-au-feu, d'une poule au pot ou de toutes préparations cuites à l'eau. Le bouillon réchauffé pourra accueillir la viande détaillée, ses légumes d'accompagnement, et de nouveaux ingrédients comme pâtes, épinard, fanes, roquette. Elle peut aussi débiter par un braisage et accueillir du grillé. Qu'est-ce qui vous empêche de faire cuire dans un peu d'huile d'olive les légumes choisis avant d'ajouter le liquide de cuisson, ou d'ajouter à la surface des assiettes à

soupe, de petits morceaux de lard, de viande, de poisson et de crevette que vous aurez poêlés ? Même pour mouiller la soupe vous pouvez varier : de l'eau tout simplement, pourquoi pas utiliser un reste de lait qui ne trouve pas de place avant qu'il ne tourne, le bouillon bien sûr, sans oublier la lampée de vin rouge au moment de la dégustation.

Un plat universel

Nous pourrions croire que la soupe est la cuisine permettant en une cuillerée de goûter à une représentation du monde. Froide ou chaude, cuite ou crue, elle est toute à la fois le lien social et la culture. Elle est certainement le seul plat que l'on ne jette jamais. Un fond de soupe trouvera toujours preneur. La soupe est accueillante, prête à tout cuisiner, même ce qui n'aurait pu servir à un autre plat.

Car la soupe est un remède. Un moyen de lutter contre la monotonie de notre alimentation et de ne pas succomber au gaspillage. Une poignée de légumes oubliés au fond du réfrigérateur, une fois pelés et détaillés ne pourront bien souvent qu'agrémenter une soupe.

La soupe n'a rien de compliqué, elle est juste accueillante et ouverte à tous les vents et toutes les influences.

« Elle réchauffe le corps, nourrit l'esprit, et laisse des moustaches aux gourmands »

L'Association Nationale des Epicerie Solidaires à coéditée, il y a quelques années, le Manuel de cuisine populaire, dont le premier chapitre donne les clefs pour comprendre la plupart des soupes. En voici l'introduction :

« Ah, la Soupe !

Ce devrait être un cri : « à la soupe ! ». Elle réchauffe le corps, nourrit l'esprit, et laisse des moustaches aux gourmands. Elle permet d'introduire dans son alimentation une jolie petite collection de ces satanés légumes tant conseillés. La soupe c'est aussi un plat pratique. En en préparant une grande quantité, vous avez un plat juste à réchauffer pour plusieurs jours. Prend-elle du temps ? Des légumes à éplucher, à laver, à couper en morceaux et à faire cuire dans de l'eau à petits bouillons pendant une grosse demi-heure. Allez, au total une heure de préparation. Vous vous y mettez à 18H30, à 19H30 vous passez à table. Et c'est tellement simple. Mais surtout la soupe est variée. Propre à suivre les saisons et tous les légumes de la création, elle peut aussi accueillir des éléments solides pour lui donner le relief nécessaire à notre plaisir. Enfin, la soupe chaude reconforte le corps et l'esprit de septembre à avril et les soupes froides rafraichissent le creux des reins et la pensée en été.

« Trempé comme une soupe » dit-on lorsque l'on s'est fait mouiller par la pluie? Le mot soupe, d'origine germanique, désignait au Moyen Age une tranche de pain que l'on mouillait de bouillon»
[\(découvrez en vidéo les origines de cette expression de table\)](#)