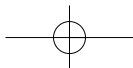
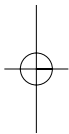
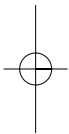


LES BONNES SOUPES DE NOS GRANDS-MÈRES



Germaine COUSIN-ZERMATTEN

LES BONNES SOUPES DE NOS GRANDS-MÈRES

Saines et vivifiantes

Illustrations de Christine Morard



ÉDITIONS
CABÉDITA
2010

Couverture: Photo Eric Caboussat

© 2010. Editions Cabédita, CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-598-2

Préface

À LA SOUPE

On finit toujours par se réconcilier avec certaines choses de notre enfance, par trop répétitives. La soupe, par exemple, qui ne constitue plus le plat principal, le plat unique, réchauffé et servi deux fois par jour. C'était question de moyens, on l'aura deviné. Mais même si elle n'était sujette qu'à peu de variations, c'est grâce à elle qu'on a tenu. Et puis la soupe n'est pas le potage, j'en mettrai ma main à la marmite. Elle ne joue pas les sophistiquées. Elle est franche, elle est solide. Elle a une odeur reconnaissable de soupe. Tout ne tient qu'à la préparation, à la proportion des ingrédients. Trop de pommes de terre ou trop de carottes changent tout. Trop de céleri aussi, ou trop de raves. Enfin, l'ail et l'oignon y sont pour quelque chose.

Préparer une soupe réclame de la science, l'amour du figonage. Il ne suffit pas d'effeuiller, de peler, d'écorcer. Il faut préparer chaque légume comme il le mérite, rondelles de la rave et du céleri, dés des carottes, quartier précis des pommes de terre. Bien sûr, on peut y ajouter une lune de courge si on l'a sous la main, sans oublier le panache du poireau Don Quichotte.

Le persil, c'est pour la fin.

Enfin, c'est ma façon de faire.

Il y en a d'autres.

L'auteure de ce livre vous en propose d'inattendues, de savoureuses, de celles qu'on sent déjà embaumer la cuisine et vous font saliver comme des gosses.

J'aime la soupe primitive, tout droit extirpée du terreau, le légume dont il faut gratter la terre, qu'il faut pincer, laver à grande eau généreuse. A ce propos, relisons Jean-Pierre Chabrol, le généreux, le Cévenol aux grandes brassées d'amitié. Dans *La Soupe de la Mamée*, il narre la confection d'une soupe unique, celle de sa grand-mère maternelle, que sa propre mère n'arrivait pas à égaler. D'où mise en œuvre de tous les moyens jusqu'à la cuire dans l'étroite cheminée fumigène du salon. C'est que cette soupe ne dépendait, dans le fond, ni des légumes, ni de l'eau, ni

du gaz, ni même du morceau de lard qui devait cajoler son humeur, mais de l'endroit même où on la mangeait, c'est-à-dire le mas de la grand-mère et tout ce qui environnait ce paradis naturel.

C'est que la soupe est affaire de partage, d'amour et d'amitié, autant que le pain rompu, autant que le verre qu'on lève à la santé de l'autre.

La soupe a son caractère. Lequel dépend pour beaucoup de celle (ou de celui) qui la prépare. Elle est comme une nourrice. Elle doit avoir du velouté féminin, de la rondeur, l'épaisseur des jupes où l'enfant enfouit sa tête. Son parfum, sa saveur ont quelque chose de la femme dans la plénitude de son équilibre. Elle ne doit pas avoir la mine déconfite, ni l'aigreur des reproches. Ne pas triompher non plus comme une coquette qui n'a d'yeux que pour elle-même. Sereine, discrète, sûre de ses appas, elle se doit d'être jubilation végétale, euphorique sécrétion de saveurs.

Mais en attendant, gagné par l'euphorie, j'ai oublié de mettre du chou dans ma préparation. Le chou est indispensable et je suis impardonnable d'avoir omis sa présence. C'est aussi que, façon de parler, je n'en avais pas sous la main. J'aime le chou farci, surtout. Mais je ne suis pas là pour faire son éloge. Je suis attablé à mon écritoire pour partager avec vous l'extase de la soupe.

J'ai dit, tout à l'heure, qu'il fallait savoir la confectionner. Je tiens à cette image. Pourquoi ne confectionnerait-on que des vêtements, d'autant plus qu'aujourd'hui on les usine tout aussi bien que des carcasses de carrosseries automobiles ou des boîtiers de montres?

On n'usine pas la soupe. Bien qu'on s'y soit mis, qu'on vous la livre en berlingot, en sachet, desséchée, en granulé, en poudre, et pourquoi pas bientôt, en pilule ou en comprimé.

«Je reprendrais volontiers une moitié de comprimé de soupe à l'ortie et quelques pilules de beaujolais.»

Confectionner une soupe, une soupe véritable, est un acte personnel, un engagement. On ne peut pas tricher avec cette sorte de sacerdoce.

Si la soupe n'est pas un potage, elle n'est pas non plus un brouet. Le brouet est hybride. Il manque de personnalité. C'est

un usurpateur décadent. Je ne m'attarderai pas sur son insuffisance. Pas plus que je ne le ferai pour le bouillon, bien que j'y goûte.

Je tiens à la soupe, à ce qu'elle charrie d'imaginaire, à son côté jardin d'Eden, à l'ampleur de ses propositions gustatives, à son bon sens, à sa chaleureuse philosophie, à ses roboratives vertus.

Soupe populaire, elle calfeutre les estomacs en crise, ce qui n'empêche pas la crise de fricoter dans les spéculations honteuses. De quoi faire la soupe à la grimace devant les hachis de la Bourse (ce hachis est un gâchis que ne restaure pas même Parmentier, sauveur des pauvres).

Restons-en là.

Profitons des recettes de Germaine.

Et mettons la soupe au feu,

Avec la grave légèreté de tout acte essentiel.

Et surtout ne crachons pas dans la soupe, ni au propre, ni au figuré.

Bon appétit.

Gil PIDOUX



Germaine et son petit-fils préparant la soupe du soir.
Photo Eric Caboussat

Introduction

Autrefois, les soupes étaient très appréciées. Elles servaient de plat complet pour les soupers accompagnés de pain, de fromage, de saucisses ou d'un morceau de lard. Surtout pour les familles nombreuses, elles facilitaient la tâche de la maîtresse de maison.

Elles jouaient aussi un grand rôle au temps du carême: quarante jours avant Pâques, on ne consommait pas de viande. A midi, après avoir dégusté une bonne polenta ou des röstis au fromage accompagnés d'une salade de betteraves rouges, on appréciait une soupe bien cossue comme repas du soir.

De même que tous les vendredis de l'année, on ne mangeait pas de viande et la grande variété de soupes que nos mères faisaient étaient d'autant plus appréciées. Il faut dire que c'était aussi une façon de bien accommoder les restes du jour d'avant, comme les restes de pain. Avec un peu d'imagination et de fantaisie, on confectionnait d'excellentes soupes.

Aujourd'hui tout le monde est pressé, mais une bonne soupe peut être faite en peu de temps. Il suffit simplement d'y penser un peu à l'avance, afin de pouvoir faire une bonne mise en place pour avoir tout le nécessaire sous la main.

CONSEILS ET NOTES IMPORTANTES

Si un potage est servi au début du repas en entrée, il faut compter 1 l de bouillon pour 4 personnes.

S'il constitue le plat principal, il faut compter 1½ l de bouillon pour le même nombre de personnes. Dans ce cas, il faut le faire un peu plus consistant: on peut toujours l'épaissir avec du beurre manié (voir recette de la «Soupe printanière») ou un peu de fécule de pommes de terre (ou de maïzena) avec du lait ou un jaune d'œuf et un peu de crème, ou encore en y ajoutant au dernier moment une pomme de terre cuite que l'on écrase.

Dans les ingrédients de mes recettes, lorsque je parle simplement de «bouillon», cela peut être du bouillon de légumes, de poule ou de bœuf, selon les goûts.

Naturellement, vous pouvez préparer vous-même votre bouillon avec un mélange de légumes, un bouquet garni, des os à moelle et un morceau de viande de bœuf ou de poulet.

Mais avant tout, rappelez-vous que pour préparer une bonne soupe, il est important d'être de bonne humeur. Il vaut mieux, en la préparant, chanter ou siffler, ça vous empêche de ruminer des choses désagréables.

Je vous souhaite un bon appétit.

L'AUTEURE

LES RECETTES DE GERMAINE

Table des abréviations

l	litre
dl	décilitre
kg	kilogramme
g	gramme
c. à café	cuillerée à café
c. à soupe	cuillerée à soupe
h	heure
min	minute
cm	centimètre

Soupe froide de carottes au cumin

Ingrédients pour 4 personnes:

*600 g de carottes
2 pommes de terre
1 gros oignon
jus d'une orange
1 c. à café de sucre
7½ dl d'eau
quelques brins de persil plat ou de coriandre
1 bonne pincée de cumin en poudre ou de curcuma ou de coriandre
en poudre, selon les goûts
sel et poivre*

Pelez et émincez l'oignon.

Coupez les pommes de terre et les carottes en morceaux.

Faites revenir l'oignon, puis ajoutez les pommes de terre, les carottes et l'eau.

Salez et poivrez.

Portez à ébullition et laissez mijoter environ 30 min. Mixez.

Lorsque la soupe est froide, ajoutez le cumin en poudre, le persil ou la coriandre hachés, le jus d'orange et le sucre.

Rectifiez l'assaisonnement et mettez 2 h au réfrigérateur.

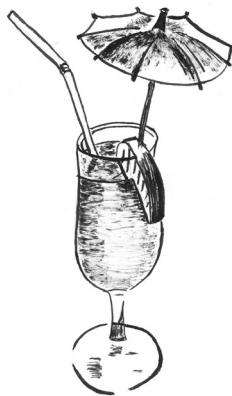


Table des matières

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	11
TABLE DES ABRÉVIATIONS	14

LES RECETTES DE GERMAINE

Soupe froide de carottes au cumin	15
Soupe froide au potiron	16
Soupe paysanne (1 ^{re} variante)	17
Soupe paysanne (2 ^e variante)	18
Soupe valaisanne	19
Soupe de légumes au pain et au gruyère	20
Soupe d'épeautre	21
Soupe à l'oignon	22
Soupe à la farine rôtie	23
Velouté de courgettes	24
Soupe à l'orge perlé	25
Soupe aux poireaux et au riz	26
Soupe de légumes aux orties	27
Soupe à la bataille	28
Soupe printanière	29
Soupe aux épinards sauvages	30
Soupe à la livèche	31
Potage julienne	32
Potage brunoise	33
Potage Parmentier	34

Soupe aux pois	35
Soupe au pain rassis	36
Soupe au pain rôti	37
Soupe simple à la courge	38
Soupe à la courge	39
Soupe à la purée de pois et haricots verts	40
Soupe à la purée de légumes secs	41
Potage Crécy (purée de carottes)	42
Soupe à la semoule rôtie	43
Soupe au cerfeuil et à la maïzena	44
Soupe au chou et au riz	45
Soupe au tapioca	46
Soupe aux flocons d'avoine, lardons et oignons	47
Velouté de légumes	48
Soupe à l'émincé de poulet	49
Potage aux poires et au lard grillé	50
Soupe à l'orge des Grisons	51

LES RECETTES D'AILLEURS

Potage aux châtaignes	55
Potage cévenol	56
Soupe ardéchoise	57
Soupe d'automne	58
Soupe charcutière aux châtaignes	59
Soupe de <i>crusas</i>	60
Soupe du cultivateur	61
Soupe d'hiver	62
Soupe de châtaignes au fenouil sauvage	63

Soupe paysanne aux châtaignes	64
Soupe de châtaignes aux poireaux	65
Velouté de châtaignes au bouillon de volaille	66
Soupe au pistou ou au basilic de Marseille	67
Gaspacho andalou	68
 TABLE DES MATIÈRES	 71

Pour toute demande de renseignement,
contactez Germaine Cousin-Zermatten
CH-1969 Saint-Martin
Tél. + 41 79 386 33 04

Découvrez nos autres livres
sur www.cabedita.ch



Cuisine des prés et des champs

Qui mieux que Germaine Cousin-Zermatten, héritière et témoin de traditions ancestrales, peut nous guider à la découverte des richesses naturelles dont regorgent les champs, prés, haies et fossés de nos campagnes?

Des prés à l'assiette, il n'y a souvent que quelques pas à faire pour pouvoir confectionner plus de quatre-vingts recettes originales utilisant un certain nombre de plantes telles que, par exemple, l'ail des ours, le pissenlit, le sureau, la primevère, l'ortie, etc.

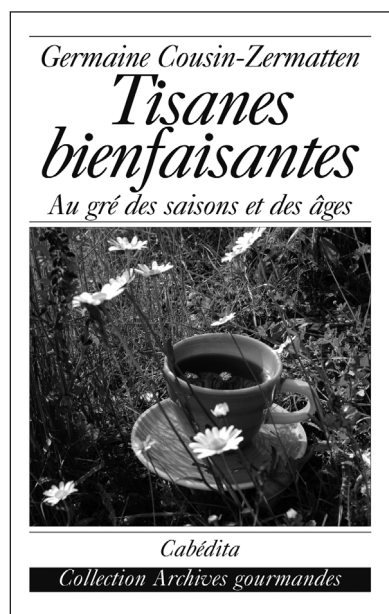
96 pp.



Saveur et vertus des plantes sauvages

Avec Germaine, humez, choisissez, cueillez et, dans un joyeux tourbillon entre la table, le bassin et la poêle, confectionnez soupes, gratins, beignets, salades fleuries. Accueillez le visiteur avec un petit verre de cette «bouteille» où la feuille a partagé sa couleur, la fleur son parfum, où la tige bien droite remercie encore le soleil, alors vous aussi vous verrez monter, dans les yeux du passant, une lumière de montagne...

160 pp.



Tisanes bienfaisantes

Depuis la nuit des temps, l'humanité découvre grâce à la confection de tisanes non seulement le plaisir que procurent leur goût et leur saveur, mais aussi les effets préventifs et bienfaisants de ces infusions réalisées avec des plantes de nos jardins, de nos prés et de nos pâturages de montagne que nous trouvons, aujourd'hui également, dans toute officine et droguerie spécialisée.

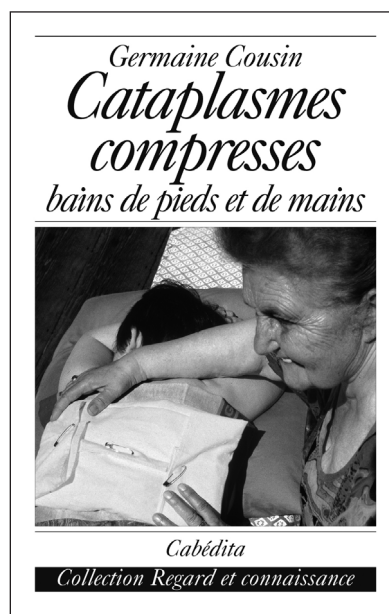
80 pp.



Liqueurs, apéritifs et sirops

Au sein de cet ouvrage, Germaine Cousin-Zermatten nous livre de nouveau ses secrets qui, cette fois-ci, contribuent à nous aider à réaliser de nombreuses recettes originales de liqueurs, d'apéritifs, de vins aux herbes, d'alcoolats, de sirops et de ratafias, à base de petits fruits et de plantes fraîches de nos jardins, de nos montagnes ou du marché. Avec un peu de pratique et d'expérience, il vous sera aisé de créer vos propres recettes selon vos goûts et vos inspirations.

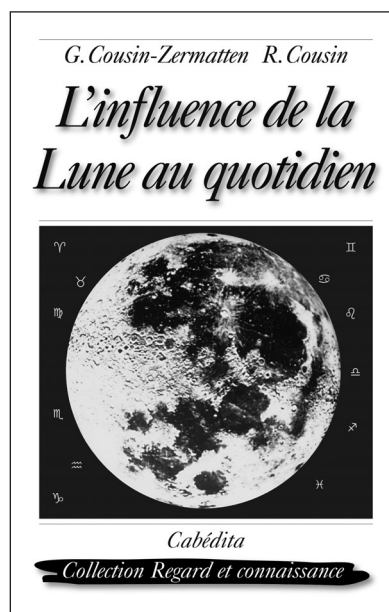
64 pp.



Cataplasmes, compresses

Autrefois les premiers soins étaient souvent donnés par l'infirmière du lieu. Sa trousse de soins était essentiellement constituée de plantes, de cataplasmes, d'alcoolats, de pommades, d'huiles aromatiques, de compresses, de ventouses et de sangsues. Leur efficacité était reconnue de tous, et ces méthodes naturelles ont permis à de nombreuses personnes de recouvrer leur santé. Ces «remèdes» recueillis avec patience mettent à contribution les bienfaits de la nature pour soulager de nombreux maux comme rages de dents, sinusites, crises de foie et autres toux...

64 pp.



L'influence de la lune au quotidien

Les qualités du «moment propice» pour agir dans les entreprises, cultures, élevages, travaux d'entretien et ménagers dépendent pour une grande part du cycle lunaire. Pleine lune, nouvelle lune, lune ascendante et descendante, en apogée ou en périgée, nœuds lunaires et position de la lune dans le zodiaque sont autant d'éléments importants qui influencent le résultat.

L'auteur a eu la chance de côtoyer des personnes détentrices de ce savoir qu'elle a recueilli pour vous au sein de cet ouvrage.

160 pp.



Germaine Cousin, entretien au mayen

Rencontrer Germaine Cousin est à chaque fois un véritable bonheur. Mais la côtoyer et l'écouter, assise devant son mayen haut perché sur la montagne de Saint-Martin, nous faire part de ses souvenirs et nous communiquer son enthousiasme et ses connaissances pour se maintenir en santé, c'est un vrai régal. Ce film est une magnifique invitation à découvrir Germaine dans son royaume où elle a tout appris, tout reçu.

DVD de 45 minutes



Le miel

Agent conservateur efficace, alicament par excellence, le miel est aussi un remède capable de concurrencer avec bonheur les antibiotiques; il est enfin l'ami des femmes coquettes.

L'ouvrage s'adresse aux amateurs de cuisine raffinée et inventive, aux personnes qui souhaitent soigner les petits bobos de manière naturelle sans risque de désordre pour leur santé à venir, et aux femmes qui veulent se préparer elles-mêmes des masques tout en douceur.

72 pp.

*Achevé d'imprimer
le quinze octobre deux mille dix
pour le compte des Editions Cabédita à Bière
qui, soucieuses de valoriser l'emploi,
réalisent tous leurs ouvrages en région lémanique.*

Mise en pages: Nadine Casentieri, Genève

*Saisie des textes: Nathalie Caboussat
Correctrices: Valérie Caboussat, Eliane Duriaux*

Si ce livre vous a plu, si cette collection vous intéresse, demandez
notre catalogue à votre libraire ou les autres titres édités par nos soins.
A défaut, adressez-vous directement à:

SUISSE
Editions Cabédita
Route des Montagnes 13
CH-1145 Bière

INTERNET
www.cabedita.ch

FRANCE
Editions Cabédita
BP 9
F-01220 Divonne-les-Bains

Imprimé en Suisse

