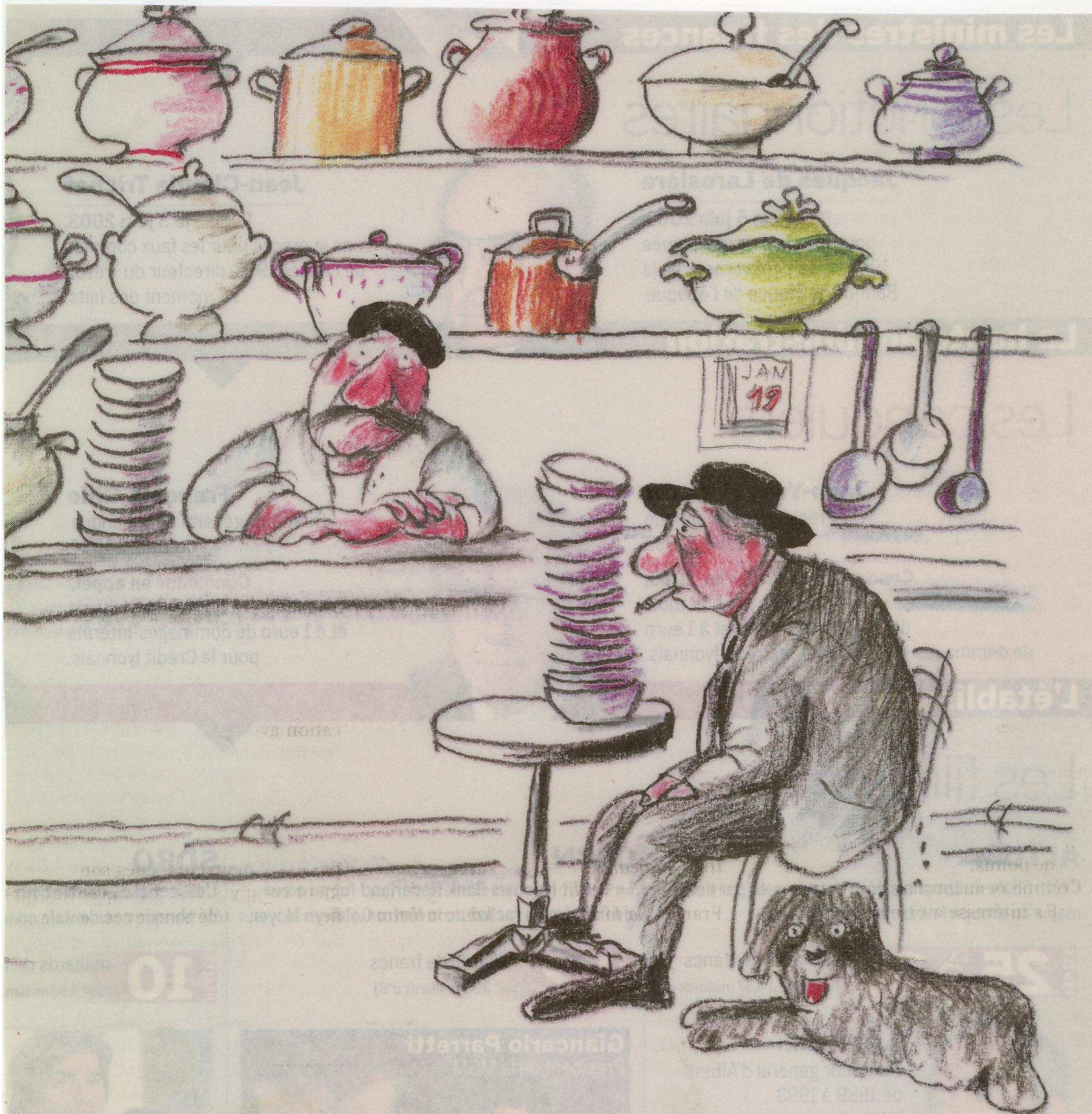


Le Monde



que comme l'oignon, le poireau, le fenouil, les courgettes, le potiron ou encore le chou, elle participe au nettoyage de l'organisme. Source de minéraux et de l'indispensable potassium, son action sera d'autant plus bénéfique si les légumes sont laissés en petits dés, comme dans le minestrone à l'italienne.

Les bars à soupe apparus il y a quelques années ont connu un réel succès, mais n'ont guère fait école. En revanche, ils ont donné des idées à quelques malins qui ont renouvelé le répertoire en s'inspirant de soupes étrangères (soupe harira du Maroc, soupes thaïes) ou en innovant, comme le chef des Papilles, à Paris (5^e arrondissement), avec une superbe

soupe à laquelle il a donné le nom provençal « aïgo ».

Il commence par faire revenir avec un peu d'huile d'olive, sans colorer, des pommes de terre émincées, des zestes d'orange, de l'ail, puis il ajoute un peu de safran, un litre de lait et un tiers de fond blanc. Il confectionne ensuite des croûtons à peine rissolés, des petites quenelles de tapenade d'olives noires auxquelles il ajoute, disposés dans l'assiette, un peu de ciboulette, de piment doux, et quelques suprêmes d'orange en dés. Un délice. ■

JEAN-CLAUDE RIBAUT

A lire : *La Plus Vieille Cuisine du monde*, de Jean Bottéro, éd. Louis Audibert, 2002, 22 euros.

recette

Crème de pois gourmands

500 g de pois gourmands, 300 g de crème liquide, 1 bouillon cube, 25 cl d'eau, un morceau de ventrèche (poitrine de porc demi-sel cuite), sel, poivre.

Faire blanchir les pois 5 min à l'eau bouillante. Les égoutter. Les mettre dans une casserole avec la crème, l'eau, du sel et le bouillon cube. Porter à ébullition. Cuire à frémissement 20 min. Mixer et passer au chinois. Vérifier l'assaisonnement. Faire griller la ventrèche coupée finement. Déposer les lamelles sur la crème.

(Extrait de *Recettes & Gourmandises*, par Thomas et Gérard Cagna, éd. Corlet, 24 €