



## **Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes

*Germaine Cousin-Zermatten*

**Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes** Germaine Cousin-Zermatten

 [Télécharger Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et ...pdf](#)

 [Lire en ligne Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes Germaine Cousin-Zermatten

---

72 pages

Extrait

Introduction de l'auteure

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 1 Vi 1 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'oeuf 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 boeuf, 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 boeuf 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. Présentation de l'éditeur

Froide ou chaude, salée ou sucrée, la soupe peut être servie en entrée, en plat principal et même en dessert.

Saine, vivifiante et économique, elle peut être composée de mille façons originales selon l'apport de la nature au gré des saisons et suivant les régions.

Composées de produits frais et naturels, les soupes contribuent à maintenir un bon équilibre dans votre alimentation et, au-delà de leur aspect convivial, elles apportent richesse et joie à votre corps.

Pour ce nouveau livre, Germaine Cousin-Zermatten a choisi une cinquantaine de recettes succulentes que vous pourrez également enrichir à votre goût.

Download and Read Online Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes Germaine Cousin-Zermatten #W45TLMVXA3S

Lire Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes par Germaine Cousin-Zermatten pour ebook en ligne Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes par Germaine Cousin-Zermatten Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes par Germaine Cousin-Zermatten à lire en ligne. Online Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes par Germaine Cousin-Zermatten ebook Téléchargement PDF Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes par Germaine Cousin-Zermatten Doc Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes par Germaine Cousin-Zermatten Mobipocket Les bonnes soupes de nos grands-mères : Saines et vivifiantes par Germaine Cousin-Zermatten EPub

**W45TLMVXA3SW45TLMVXA3SW45TLMVXA3S**