#### DAVID CÔTÉ ET MATHIEU GALLANT

# SOUPES de Crudessence



SAVEURS DE SAISON







## **Sommaire**

CRUDESSENCE: MANIFESTE 7

BIENVENUE CHEZ VOUS

LA SAGESSE ALIMENTAIRE
DES ANCIENS ET LA SCIENCE D'AUJOURD'HUI

à la soupe! 19

LE CHEF DES SOUPES 20

LES USTENSILES 23

LES INGRÉDIENTS DE CHOIX 24

LA PRÉPARATION DES PÂTES D'ÉPICES 28

SOUPES À BOUILLON 32

SOUPES-CRÈMES 64

SOUPES CHUNKY 100

REMERCIEMENTS 139

INDEX DES RECETTES 140



### Thai Bol aux pleurotes



PRÉPARATION 20 MINUTES **DONNE 1 LITRE (4 TASSES) USTENSILE MÉLANGEUR** 

MÉLANGE DE LÉGUMES

150 G (1 1/2 TASSE) DE PLEUROTES **EN LAMELLES** 

100 G (2/3 TASSE) D'ASPERGES, **COUPÉES EN BISEAU** 

1/2 C. À CAFÉ DE GINGEMBRE HACHÉ 1/2 C. À CAFÉ D'AIL HACHÉ

1/4 C. À CAFÉ DE POUDRE DE CHILI 1/2 C. À CAFÉ DE JUS DE LIMETTE 1/2 C. À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL

**BOUILLON** 

1/4 C. À CAFÉ DE CUMIN MOULU 3 C. À SOUPE DE SAUCE TAMARI SANS BLÉ 1/2 C. À CAFÉ DE CHILI EN POUDRE 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE 2 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE 1 C. À CAFÉ DE SEL DE MER 1 C. À SOUPE DE GINGEMBRE RÂPÉ 1 C. À SOUPE DE JUS DE LIMETTE 1 LITRE (4 TASSES) D'EAU CHAUDE

DÉCORATION

**QUELQUES LANIÈRES DE POIVRON JAUNE** 

- 1. Combiner dans un bol tous les ingrédients du mélange de légumes et laisser mariner 5 à 10 minutes.
- 2. Mettre tous les ingrédients du bouillon au mélangeur et broyer en un bouillon homogène.
- 3. Verser le bouillon dans les bols à soupe. Répartir le mélange de légumes marinés dans les bols.

Décorer de lanières de poivron jaune.

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans deux contenants hermétiques séparés (légumes et bouillon).



## Soupe orange noire



PRÉPARATION 15 MINUTES **DONNE 1 LITRE (4 TASSES) USTENSILE MÉLANGEUR** 

2 C. À SOUPE DE CONCENTRÉ SHAKTI CARI (VOIR P. 28)

> 60 ML (1/4 TASSE) DE JUS D'ORANGE 500 ML (2 TASSES) D'EAU CHAUDE 60 G (1/2 TASSE) DE CHOU-FLEUR,

140 G (3/4 TASSE) DE RIZ SAUVAGE CUIT (VOIR CI-DESSOUS)

1 C. À SOUPE D'OIGNON ROUGE, ÉMINCÉ FIN

40 G (1/3 TASSE) DE CÉLERI COUPÉ EN BISEAU EN TRANCHES MINCES

1/4 C. À CAFÉ DE SEL

FINEMENT HACHÉ

1 C. À SOUPE DE ZESTE D'ORANGE

1. Au mélangeur ou à l'aide d'un fouet, diluer le concentré Shakti Cari et le jus d'orange dans l'eau chaude. Verser dans le bol de service. Ajouter le reste des ingrédients.

Décorer de tranches d'orange au moment de servir.

Se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

DÉCORATION

**4 TRANCHES D'ORANGE** 

150 G (1 TASSE) DE RIZ SAUVAGE 500 ML (2 TASSES) D'EAU

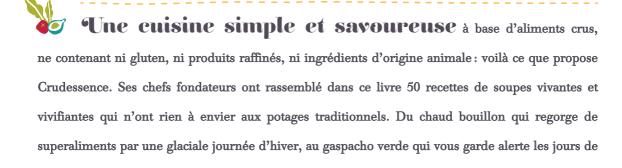
#### Cuisson du riz sauvage

TREMPAGE 1 HEURE (FACULTATIF) CUISSON 40 MINUTES ENVIRON (SELON LES VARIÉTÉS) **DONNE 450 G (2 1/2 TASSES)** USTENSILES CASSEROLE OU AUTOCUISEUR À RIZ

- 1. Mettre le riz à tremper pendant 1 heure. Cette étape optionnelle permet de réduire le temps de cuisson, mais, surtout, d'améliorer la texture du riz cuit. Jeter l'eau de trempage.
- 2. Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire.
- 3. Mettre le riz et l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Couvrir puis cuire à feu doux pendant environ 40 minutes ou selon les instructions sur l'emballage. Retirer du feu et laisser reposer 10 minutes, à couvert. Défaire les grains à l'aide d'une fourchette.
- 4. Au besoin, égoutter l'excédent d'eau.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

49



canicule, vous aurez l'embarras du choix. Sceptiques ou convaincus, à vos planches à découper: ces

soupes nourrissantes ou désaltérantes deviendront rapidement des incontournables en toute saison!



Autodidacte érudit de la nutrition, chef en alimentation vivante et thérapeute en shiatsu, DAVID CÔTÉ est cofondateur et président de Crudessence. Il est aussi professeur à l'Académie de l'alimentation vivante.



Artiste culinaire inspiré, MATHIEU
GALLANT est cofondateur de
Crudessence et enseignant à
l'Académie de l'alimentation vivante.
Également professeur de méditation, il
se passionne pour l'étude des influences
de l'environnement sur le vivant.



