



**R**IEN ne vaut une bonne soupe chaude! » vous diront les paysans qui n'ont pas tort.

C'est pourquoi nous vous recommandions, pour vos menus de midi, de commencer par un potage... Pas un de ces potages villageois distingués, mais une bonne grosse soupe campagnarde qui « tient au ventre »! Les enfants, sans doute, ne seront pas ravis de cette innovation mais ils s'habitueront.

Que celles d'entre vous qui gîtent loin de l'école et qui donnent au bambin un déjeuner froid, essaient soit de l'inscrire à la cantine pour lui faire servir une soupe avant son repas, soit de lui donner la possibilité de faire chauffer son déjeuner. Veillez à ce que les enfants ne se hâtent pas de « bâcler » leur repas pour aller jouer, c'est ainsi qu'ils auront, plus tard, un estomac malade.

Et, si vous le pouvez, habituez-vous à la mode paysanne, à la bonne soupe de midi!

### Soupe de betterave.

Eplucher, laver et déliter en tronçons une grosse betterave crue. La faire étuver au beurre pendant vingt minutes. Saler, poivrer et passer au moulin à légumes. Ajouter deux grosses pommes de terre restant d'un plat de pommes à l'anglaise, écrasées (ou un reste de purée). Allonger d'eau (ou de consommé) jusqu'à consistance voulue. Laisser bouillir, ajouter du beurre à volonté et servir avec des croûtons.

### Soupe à la farine.

Délayer dans l'eau froide trois cuillerées de farine. Les jeter dans un litre et demi de bouillon (ou consommé concentré) à ébullition. Ajouter sel, poivre, une pointe légère de muscade et laisser bouillir cinq minutes. Ajouter de la crème au moment de servir ou, à défaut, du beurre. Cette même soupe peut se faire au lait.

### Soupe au fromage.

C'est la classique « gratinée » dont nous vous avons déjà donné la recette. C'était une recette de temps de paix... un peu coûteuse. Celle-ci, moins riche, ne sera pas moins bonne. Vous pouvez même la faire sans fromage, non gratinée — avec ou sans crème — avec ou sans lait. Vous choisirez un jour qu'il vous reste des croûtons de pain et du gruyère sec que vous râpez vous-même.

Couper fin deux gros oignons et les faire dorer au beurre très doucement (ne pas les laisser brûler). Ajouter de l'eau,

du sel et du poivre en quantités suffisantes et cuire une demi-heure. Faire griller des croûtons de pain et les disposer, dans une terrine allant au four, par couches intercalées avec du gruyère râpé. Faire gratiner en terminant par une couche de fromage.

### Soupe bonne femme.

Emincer le blanc de quatre poireaux et l'étuver au beurre. Ajouter deux litres de bouillon ou d'eau. Saler, poivrer. Eplucher cinq pommes de terre moyennes et les débiter en minces rondelles. Cuire doucement une demi-heure et servir sur une cuillerée de cerfeuil haché (ou avec une cuillerée de crème).

### Soupe paysanne.

Carottes, poireaux, navets, choux, céleri, pommes de terre, oignons, entrent dans la préparation de cette soupe consistante, qui vous pouvez faire de deux façons :

*Pour deux litres d'eau* : trois carottes, deux navets, deux blancs de poireau, une petite tranche de céleri, un cœur de chou, deux oignons et trois pommes de terre.

**1<sup>re</sup> méthode.** — Jeter tous les légumes détaillés en dés dans deux litres d'eau bouillante salée. Laisser cuire deux heures. Ajouter un beau morceau de beurre et servir.

**2<sup>e</sup> méthode.** — Etuver au beurre tous les légumes (émincés, couvrir d'eau bouillante et cuire une heure et demie. Servir soit au naturel, soit avec une bonne cuillerée de crème.

### Soupe aux orties.

Mais oui, aux orties! Choisir des orties nouvelles, bien entendu.

Etuver au beurre deux grosses poignées d'orties nouvelles. Ajouter un peu de farine, et allonger au lait. Passer au tamis et servir.

Il y a une foule d'autres recettes de soupes peu coûteuses : soupe au riz, soupe au potiron, soupe au cerfeuil, soupe aux choux, soupe aux châtaignes, que vous ferez suivant les ressources de votre jardin — ou du pays dans lequel vous vous trouvez.

Ne jetez jamais l'eau de cuisson de n'importe quel légume, elle vous servira, le jour même ou le lendemain, à la confection d'une soupe.

Utilisez aussi vos restes de lait et de la crème, même aigre.

Si vous aimez le pain, débitez-le en fines lamelles, sinon épaissez les soupes avec crème de riz, d'orge, d'avoine, ou maïzéna.

CLAUDINE.