Les différentes soupes à l'ail, selon les régions

Soupe à l'*ail* d ' Arleux (Nord 59)

Ingrédients pour 4 personnes:

- 350g de pommes de terre
- 125g de carottes râpées
- 90g d'ail d'Arleux épluché (blanc ou fumé)

Plongez carottes, ail et pommes de terre dans deux litres d'eau bouillante. Quand la soupe est cuite passez au mixeur, salez, poivrez. A déguster nature ou selon les goûts avec beurre ou gruyère râpé.

Soupe à l'*ail* de Palluel (Pas de Calais 62)

Ingrédients 4 personnes:

- 500g de pommes de terre
- 3 tomates
- 100g d'ail épluché

Plongez tomates, ail et pommes de terre dans deux litres d'eau bouillante. Quand la soupe est cuite passez au mixeur, salez, poivrez, beurrez selon convenance.

Soupe à l'*ail* de Lautrec (Tarn 81)

Ingrédients 4 personnes:

- 10 gousses d'ail de Lautrec
- 1 cuillerée à café de moutarde
- 1 œuf
- 10cl d'huile
- 150g de vermicelle ou de pain grillé

Dans un faitout, préparez 2 litres d'eau bouillante, jetez l'ail pilé et le blanc d'oeuf, salez, poivrez et mélangez le tout. Laissez cuire 3mn. Préparez une mayonnaise avec le jaune d'oeuf, poivre, sel, moutarde, délayez-la avec une louche de bouillon tiède et incorporez délicatement à votre soupe. Servez.
Si vous voulez la faire au vermicelle, mettre celui-ci à cuire avant d'ajouter la mayonnaise ou alors, ajoutez du pain grillé dans le mélange au moment de servir.

Soupe à l'*ail* traditionnelle

Ingrédients 4 personnes:

- 6 gousses d'ail
- 50g de lard de poitrine demi-sel

- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 50g de carottes
- 50g de navets
- 50g de poireaux
- 50g de pommes de terre
- 1 branche de céleri
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 4 tranches de pain de campagne rassis

Placez le lard dans une casserole à feu doux, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Au bout de 5mn, égouttez le lard, épongez-le et coupez-le en petits dés.
Dans un faitout, à feu moyen, mettez l'huile d'olive et les dés. Laissez blondir quelques minutes.
Epluchez et coupez carottes, navets, poireaux, pommes de terre et céleri, avant de l'ajouter dans le faitout. Remuez et mouillez avec 1,5 litre d'eau.
Ajoutez l'ail, le thym et le laurier. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire 45mn (15mn en autocuiseur).
Pendant ce temps, arrosez le pain avec l'huile.
Une fois le potage cuit, retirez les gousses avec une écumoire. Epluchez-les, écrasez-les et tartinez le pain avec.
Placez une tartine dans chaque assiette et versez la soupe passée dessus.

Soupe à l'*ail* et aux œufs

Ingrédients 4 personnes:

- 4 gousses d'ail écrasées
- 4 œufs
- 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- thym, laurier, sauge
- 4 tranches de pain de campagne grillées

Faire bouillir dans 1,5 litre d'eau l'huile, l'ail, thym, laurier, sauge, sel, poivre, pendant 20mn. Puis retirez le bouquet garni (thym, laurier, sauge).
Placez le pain au four (thermostat 5-6) dans un plat au gratin, versez-y le bouillon dessus, le laisser 10 mn.
Ensuite le retirer, et cassez rapidement les oeufs pour les faire pocher dans le bouillon. Remettre le tout dans le four pendant 5mn, pour laisser prendre les oeufs.
Une fois sorti, vous pouvez saupoudrer de paprika doux.
Savourer rapidement.

Aïgo-bouïdo (Provence)

Ingrédients 4 personnes:

- 6 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1/2 feuille de laurier
- 1 branche de sauge
- 1 œuf
- 4 tranches de pain de campagne
- huile d'olive

Plongez l'ail pilé et finement haché dans 1,5 litre d'eau bouillante et salée, durant 5mn. Retirez du feu et ajoutez le thym, le laurier et la sauge. Une fois infusées (quelques minutes) retirez les herbes.
Battez les œufs en omelette, puis les ajouter en mélangeant avec un fouet. Poivrez.
Placez les tranches de pain dans une soupière, les arroser d'huile d'olive. Et versez le bouillon dessus.
Servez aussitôt.

Autres recettes de soupe à l'ail:

Le Tourin blanchi
La soupe à l'ail d'Arleux

Notes :----------