

# Les soupes : pourquoi les consommer, comment les préparer ?

Consommée plutôt le soir (dans certains pays francophones, le dîner est d'ailleurs nommé « le souper »), la soupe a plutôt bonne presse. Premier avantage de la soupe : elle contient une quantité importante d'eau et contribue donc à l'hydratation, surtout en période hivernale, durant laquelle on pense moins à boire. Son deuxième avantage est de faire la part belle aux légumes et donc, aux fibres, favorables à la régulation du transit et à l'abaissement de l'index glycémique d'un repas. Enfin, la soupe peut être déclinée à l'infini, préparée à l'avance et congelée en portions, promesse de repas maison savoureux prêts en un rien de temps. Mais alors, comment l'équilibrer ?

Faisons le point sur ce plat aux multiples facettes.

## Quelle cuisson ?

Qu'elle soit consommée en entrée ou en plat principal, l'idéal est de faire une grande place aux légumes au naturel (frais ou surgelés), en conservant la peau pour bénéficier des fibres. Il est ensuite possible de les cuire simplement dans l'eau (départ eau froide, à hauteur) et de les mixer.

Une autre option, se rapprochant plus d'un bouillon, est de faire rissoler un oignon ou une échalote et les légumes dans de l'huile d'olive puis de mouiller à hauteur avec de l'eau froide avant de porter à ébullition et de laisser cuire.

Il est également possible de cuire les légumes à la vapeur et de les mixer avec de l'eau par la suite. Les vitamines seront ainsi, davantage préservées.

Le temps de cuisson, doit toujours être adapté à la quantité et à la taille des légumes : pour que la cuisson des légumes soit la plus homogène possible, il est préférable de couper des morceaux de même taille et de surveiller : dès que la pointe du couteau s'enfonce sans effort dans les légumes, la cuisson peut être arrêtée (au bout de 20 minutes environ). Plus le temps de cuisson sera prolongé, plus il y aura une perte de vitamines et une augmentation de l'Index Glycémique (surtout s'il y a des pommes de terre ou de la patate douce). Conservez toute l'eau de cuisson (pour mixer la soupe et/ou pour la consommer plus tard) car elle contient de nombreuses vitamines hydrosolubles.

## Quels légumes ?

Tous les légumes peuvent être utilisés en soupe, l'idéal étant de les mélanger et de varier. Certains auront l'avantage de donner une texture veloutée comme c'est le cas des courges (potimarron, courgettes, courge butternut, etc.).

## Entrée ou plat ?

Seulement composée de légumes, la soupe peut être servie en entrée, suivi d'un plat contenant des féculents et une source de protéines.

Si l'on souhaite en faire un plat principal, il est possible de cuire des féculents en même temps que les légumes (pomme de terre, patate douce, topinambour) ou d'ajouter les féculents après cuisson : des légumes secs (haricots blancs, pois chiches, pois cassés, lentilles cuites au préalable ou en conserve, rincés puis égouttés), des croûtons de pain, des pâtes cuites al dente dans l'eau bouillante, puis ajoutées juste avant le

service à la soupe.

Pour en faire un plat complet, on peut y ajouter :

une source de matière grasse (une cuillère à soupe de crème fraîche à 15% de matière grasse ou de lait de coco, une cuillère à soupe d'huile « parfumée » : noix, sésame, olive, etc.)

une source de protéines : une tranche de jambon blanc, des dés de poulet cuit, des cubes de tofu, un œuf poché, des crevettes, du fromage.

Il suffira alors de compléter le repas par un produit laitier et un fruit cru.

Pensez à ajouter des épices pour donner du relief à vos soupes :

- la noix de muscade se marie très bien aux courges et au chou-fleur,
- le curry magnifie les courges, les carottes et le brocoli,
- le paprika ou le ras el hanout réveillera une soupe de tomate.

Il sera préférable, dans le cadre d'un repas complet, d'agrémenter la soupe d'aliments qui se mastiquent et qui contribuent ainsi au rassasiement et à la satiété. En effet, la soupe étant liquide et majoritairement composée d'eau, a pour inconvénient d'être rapidement digérée. D'autant plus si elle est avalée rapidement. Prenez donc le temps de la déguster et privilégiez les aliments « croquants » (des lentilles cuites al dente et des brisures de noisettes accompagneront très bien une soupe de potimarron, par exemple, une pomme en dessert) pour éviter les fringales deux heures après le repas.

Une soupe ainsi agrémentée peut donc tout à fait composer un plat équilibré, le midi comme le soir.

## Et les soupes industrielles ?

Méfiance toutefois vis à vis des soupes industrielles, très souvent constituées de peu de légumes et d'une quantité non importante de féculents, matière grasse et sel.

Veillez à :

- la teneur en légumes, qui doit être supérieure à 50 %,
- la quantité de sel qui doit être inférieure à 0,5g pour 100 ml,
- la quantité de fibres qui doit être supérieure à 1,5g pour 100ml
- la teneur en matière grasse qui doit être inférieure ou égale à 5g pour 100ml.
- Comparer les produits : le logo Nutriscore peut vous permettre de comparer les soupes d'une même gamme et d'opter pour celle qui sera intéressante d'un point de vue nutritionnel (lettre A ou B).

Enfin, prenez également garde à ne pas consommer votre soupe trop chaude, au risque, sur le long terme, d'endommager vos parois digestives.

Quelques idées de soupes originales :

[Soupe de lentilles à l'indienne](#)

[Soupe de poulet épicée](#)

[Pot au feu express](#)

[Soupe coco-crevettes](#)

Retrouvez en bonus [notre petit livret de recettes...](#)