

Par ici la bonne soupe !



La soupe redevient un mets de choix aujourd'hui. Pour ses qualités revigorantes, elle est très appréciée bien sûr en cette période de froid. Mais elle l'est aussi pour ses vertus santé, puisqu'elle peut nous aider à atteindre un meilleur équilibre nutritionnel et à ne pas grossir. Autant de bonnes raisons de l'inscrire à nos menus... A vos cuillères !

En plus d'être bonne, la soupe possède de nombreuses vertus...

Elle réconforte et réhydrate

Une bonne soupe bien chaude, c'est requinquant lorsqu'il fait froid : elle fait du bien, elle réchauffe, et on la savoure avec plaisir. En période de canicule aussi, on consomme volontiers un potage mais bien froid, voire glacé, qui va à la fois nous rafraîchir et nous désaltérer. Car la soupe apporte un volume appréciable d'eau. Et c'est aussi important en été qu'en hiver : nous ne buvons pas toujours suffisamment, et le potage contribue à satisfaire nos besoins hydriques.

Notre Conseil :

Salez peu votre soupe : vous évitez ainsi tout excès de sodium et vous augmentez le rapport potassium/sodium, ce qui favorise les mouvements de l'eau dans l'organisme et l'élimination urinaire des déchets et toxines.

Elle fait manger plus de légumes

C'est sans doute son intérêt majeur aujourd'hui. En servant régulièrement de la soupe de légumes, on bénéficie des apports de ces aliments si précieux pour l'équilibre nutritionnel. Ils fournissent en effet beaucoup de minéraux et de vitamines, des fibres et différents phytonutriments protecteurs (indoles, composés phénoliques ou soufrés...) qui améliorent la capacité de l'organisme à résister aux agressions de toutes sortes. La bonne quantité à prévoir pour une portion de soupe : au moins 150 g de légumes par personne.

Notre conseil :

Pour préserver au mieux la qualité nutritionnelle de la soupe, choisissez des légumes aussi frais que possible, ne les faites pas tremper, et cuisez-les juste le temps nécessaire, de préférence en marmite à pression.

Elle aide à ne pas grossir

La soupe est bonne pour la ligne. Pour autant, n'en concluons pas que la soupe fait maigrir ! Mais prise en début de repas, elle permet de limiter la quantité d'aliments que l'on va manger ensuite : après une bonne soupe, on est déjà rassasié. Et comme sa densité énergétique est faible (en général entre 30 et 50 Kcal aux 100 g, soit moins de 100 Kcal par portion), c'est un plat intéressant quand on fait attention à sa ligne et qu'on cherche à limiter son apport calorique global.

Notre Conseil :

Pour une meilleure satiété, une soupe avec de petits morceaux (qui reste un peu plus longtemps dans l'estomac) est plus efficace qu'une soupe mixée.