



Nutrition Santé



« Eloge de la soupe »

Conseils et orientations à partir d'une préparation

Quelle soit traditionnelle, light ou « calorique », exotique, chaude ou froide, protéinée, il y a toujours quelque chose à tirer de cette préparation ancestrale.

Essayons de voir quels en sont les points forts nutritifs, en particulier pour le triathlète de la Ligue Midi-pyrénées...

Alors : « **Mange ta soupe !** »



Clef de son succès : la cuisson douce à l'eau

A basse température, c'est à dire 110° maxi, la plupart des nutriments ne sont pas dénaturés.

Même si certains passent dans l'eau de cuisson par diffusion, vous consommez le bouillon... ce qui n'est pas le cas lorsque vous cuisez des légumes à l'eau.

Qualité des ingrédients de base

Il y a de plus en plus de solutions locales (vente de proximité, chez le producteur, paniers...) qui rendent le bio et le « raisonné » accessibles au niveau du coût. Informez vous.

Choix des ingrédients de base

Légumes variés et si possible de saison : pommes de terre, poireaux, carottes, choux, potirons, châtaignes...

Les boosteurs du goût et de la santé : ail, oignon, curcuma...

Le plein d'énergie : pâtes, riz, quinoa...

Les occasions particulières : garbure, soupe de poissons...

Préparation très intéressante pour la récupération après l'effort : réhydratation, sels minéraux, vitamines, protéines de qualité...

Pour ceux qui aiment, pensez-y pour vos petits déjeuners complets et salés.

Les astuces :

Les bonnes matières grasses : indispensables au bon fonctionnement de l'organisme !

Quand vous avez votre soupe dans l'assiette, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, de noix ou d'un mélange d'huiles.

L'huile est simplement réchauffée, non cuite (non dénaturée) c'est-à-dire utile, et comble vos papilles !

Priorité aux huiles de qualité, bio en particulier, qu'il faut considérer comme un vrai traitement préventif.

Pour rappel : 2 à 3 cuillères à soupe d'huile par jour pour un adulte, crue ou très peu chauffée, sont fortement conseillées.

L'idéal est de les varier (tourner avec 3 bouteilles différentes) pour équilibrer au niveau des différents acides gras et des saveurs.

Les œufs : faire réchauffer à feu doux la quantité suffisante pour X personnes puis casser 1 œuf par personne et remuer doucement jusqu'à ce que le blanc d'œuf commence à prendre. Votre soupe sera déjà plus onctueuse et protéinée (donc pas de viande au menu !). Ajoutez votre huile comme ci-dessus. L'essayer c'est l'adopter !

Les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots blancs...

Elles sont des « mines nutritionnelles » si vous les respectez au niveau de la cuisson.

Permettent en particulier de limiter la consommation de protéines animales au profit des protéines végétales (pensez-y pour la ration de récupération !).

Préparation :

Simple

Variée à souhait

Équilibrée

Complète si besoin

Respectueuse des nutriments

Savoureuse



Pensez à mastiquer vos aliments

... même la soupe !!!