

# A la soupe !

Réconfortantes en hiver, rafraîchissantes en été, consommées sur le pouce ou en accompagnement d'un repas, quel que soit le moment, la saison ou la façon de la consommer, la soupe ou le potage de légumes (dans la recette de base) constitue toujours un « sans faute » nutritionnel.

Autrefois, la soupe (du mot « sappa » d'origine franque signifiant « tremper ») désignait la tranche de pain sur laquelle on versait un bouillon chaud où avait mitonné un morceau de viande ou de volaille. Elle constituait le repas principal des classes sociales les moins favorisées comme en témoigne l'adage « aller à la soupe populaire ». Le terme potage, plus ancien, tirerait son nom du mot « pot » qui désignait le récipient de cuisson des légumes. Dans les milieux plus aisés, cette préparation se buvait plutôt que ne se mangeait. Actuellement, on pourrait légèrement nuancer l'appellation en disant que le potage est plutôt consommé mixé au contraire de la soupe. Sur le plan culinaire pourtant, tous les deux font référence à une préparation à base d'eau, de légumes, d'aromates et de condiments, aux nombreux atouts nutritionnels et diététiques, à savoir :

- un moyen facile, varié et détourné d'augmenter notre ration quotidienne de légumes et d'atteindre la recom-

mandation de 3 portions de légumes par jour ;

- une densité énergétique faible (= peu de calories par rapport au volume consommé). Un bol de potage « maison » varie entre 250 ml et 330 ml et n'apporte que 40 à 80 kcal ;
- un faible apport en graisses et en cholestérol ;
- une richesse en eau qui contribue à une bonne hydratation de l'organisme ;

- un concentré en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres alimentaires, compte tenu des ingrédients principaux que sont les légumes ;
- un effet rassasiant lié au volume consommé et à la teneur importante en fibres ce qui, par l'effet « coupe faim » induit, en fait un allié précieux dans le contrôle du poids.

Cette préparation basique peut se décliner sous plusieurs présentations (bouillon, bisque, velouté, crème,...) moyennant parfois l'ajout d'ingrédients (crème, jaunes d'œufs,...) qui vont augmenter l'apport en graisses, donc en calories. Pourtant, différentes recettes



évoquent encore la soupe dans son appellation d'origine.

En effet, en associant comme traditionnellement, un bouillon

à de la viande ou à une salaison (poule au pot, garbure,...) ou du poisson (bourride, waterzooi,...) ou encore des légumes secs et des céréales (harira marocaine,...), on fait de la soupe un repas « tout en un » en consommant sous une seule forme, tout ce qui fait que notre assiette est équilibrée (viandes/poissons, féculents, légumes) Nous vous livrons quelques recettes de ces soupes « repas », qui changent le menu quotidien et sont un gain de temps appréciable. Un concentré de bonnes raisons pour les déguster !

Alors, à la soupe et bon appétit !

NB : Selon la préparation, elles seront ou non accompagnées de pain pour couvrir l'apport en glucides nécessaire à chaque repas.

