

# Le grand retour des soupes



Il est bien loin le temps où l'on faisait la soupe à la grimace devant son potage. Aujourd'hui, les soupes font preuve de créativité et s'imposent comme «le» réflexe santé de l'automne. Nutritives, pauvres en graisse, économiques et faciles à faire, elles ont désormais tout pour plaire!


**V**elouté, consommé, potage, crème, bouillon... Les soupes se déclinent en de nombreuses versions et font le bonheur des petits comme des grands, puisqu'elles demandent peu de mastication. D'une redoutable simplicité, elles sont devenues au fil du temps de véritables potions magiques pour se réchauffer, faire le plein de fibres, de minéraux et de vitamines en hiver. Pas étonnant qu'elles fassent partie de la liste des *Comfort Food* (aliment-confort), ces plats dont on rêve pour nous reconforter après une longue journée de grisaille.

## Pour guérir ou bien dormir

Au moindre coup de froid ou en cas de convalescence, le bouillon de légumes, à la fois léger et digérer et riche en minéraux, est un véritable

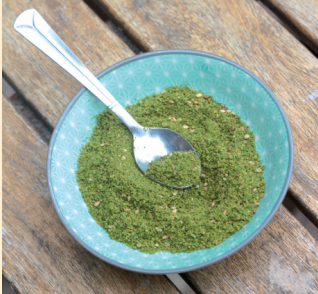
remède naturel pour permettre au corps de reprendre des forces. Souvent associés aux régimes minceur, les potages colorés et parfumés peuvent à eux seuls constituer le repas du soir. Ainsi, en finissant sa journée avec un dîner sain et léger, notre sommeil ne pourra que nous remercier! Dans ce cas-là, n'hésitez pas à rajouter une ou deux cuillères à soupe de graines cuites ou germées (riz, quinoa, lentilles, chanvre), afin que les soupes se transforment en repas copieux et équilibrés. Si vous souhaitez une texture soyeuse sans pour autant faire grimper votre taux de cholestérol (en y ajoutant de la crème fraîche par exemple), mixez vos légumes avec une poignée d'oléagineux (noix de cajou, d'amandes, pignons...) préalablement trempés dans un peu d'eau.

Afin que votre soupe soit à la fois digeste, roborative et alcalinisante, n'hésitez pas à plonger dans vos marmites des légumes racines (panais, carottes, rutabaga, radis, navets, patates douces, pommes de terre). Vous obtiendrez un velouté onctueux et légèrement sucré. Ces légumes peuvent constituer la base de votre recette. Ajoutez ensuite des légumes à feuilles vertes (épinards, blettes, salades...) et pensez à utiliser de nombreuses plantes aromatiques (basilic, menthe, coriandre, persil, sauge...). Tous les potages peuvent être parfumés avec des épices, mais évitez toutefois le sel, que vous pourrez troquer contre du miso, du tamari ou du bouillon de légumes bio en poudre.

À noter enfin que la plupart des soupes se congèlent très bien, aussi n'hésitez pas à cuire de grandes quantités afin d'en garder une partie pour les soirs où vos placards sont vides. Nous vous proposons ici plusieurs recettes originales, pour varier les saveurs et les bienfaits. 

Marie-France Farré, naturopathe

### Mode d'emploi



## Un gomasio revisité à toutes les soupes

Ce gomasio maison est riche en chlorophylle, en calcium, en fer et en vitamine C. Il met en valeur les fanes des légumes racines, souvent délaissées. Saupoudrez-en vos soupes!

**Pour un petit pot** Les fanes d'une botte de carottes (ou betterave, radis, céleri...)  
• 12 cuillères à soupe de graines de sésame

complet bio • 1 cuillère à soupe de sel marin.

**Préparation** 1. Laver les fanes puis les sécher délicatement avec un torchon. Les mettre à déshydrater à 42 °C pendant 12 heures, jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches (si vous n'avez pas de déshydrateur, laisser la porte du four légèrement ouverte et mettre la température la plus basse, soit 45-50 °C). 2. Faire revenir les graines de sésame et le sel dans une poêle à feu moyen. Quand les graines commencent à crépiter et à prendre une couleur dorée, retirer la poêle du feu et laisser refroidir. Verser le tout dans un mixeur puis réduire finement. 3. Disposer le gomasio dans un pot en verre, refermer et placer dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.



## Soupe revigorante

La soupe de lentilles corail (*mercimek çorbasi*) est un grand classique de la cuisine turque. Onctueuse, riche en magnésium et en fibres, elle constitue une bonne source de minéraux alcalins pour le corps, notamment après un effort physique, car les lentilles permettent de neutraliser l'acide lactique produit par les muscles.



### POUR 6 PERSONNES

**Ingrédients** 1 gousse d'ail • 2 carottes  
• 1 oignon blanc  
• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à café de cumin en poudre • 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes bio en poudre • 2 tomates ou une boîte de tomates concassées • 300 g de pommes de terre • 250 g de lentilles corail • 1,5 à 2 l d'eau.



puis y faire dorer l'ail et l'oignon ciselés pendant 4-5 minutes.

**Préparation** 1. Éplucher les pommes de terre et les carottes puis les découper en dés. 2. Rincer les lentilles corail. 3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte

4. Ajouter les carottes et les tomates. Laisser cuire 5 minutes de plus à feu doux en mélangeant bien, puis ajouter les lentilles, les pommes de terre, le bouillon de légumes et le cumin. Verser l'eau afin de bien recouvrir les ingrédients, laisser cuire 30 minutes à feu moyen avec le couvercle. 5. Mixer la préparation. 6. Au moment de servir, saupoudrer la soupe de menthe séchée, de paprika en paillettes et de jus de citron.

## Soupe antioxydante

Incroyablement facile et prête en deux minutes chrono, car elle ne nécessite aucune cuisson, cette soupe crue permet de faire le plein de vitamines et de nutriments. Riche en bêta-carotène (carottes), en vitamine C (orange, herbes aromatiques) et vitamine E (avocat), elle est très alcalinisante et aide à lutter efficacement contre les radicaux libres, tout en prenant soin de votre flore intestinale.

### POUR 4 PERSONNES

**Ingrédients** 4 carottes de taille moyenne • 1 avocat bien mûr • 1 gousse d'ail • 1 orange bio pressée et son zest  
• quelques brins de coriandre et persil frais • 1 cm de

gingembre frais • 1/2 litre d'eau bouillante • miso ou tamari.

**Préparation** 1. Prélever la chair de l'avocat et découper les carottes en petits tronçons. Éplucher le gingembre et l'ail. 2. Verser les ingrédients dans un blender, ajouter l'eau chaude et mixer jusqu'à l'obtention d'une soupe crémeuse. Si la soupe est trop épaisse, rajouter un peu d'eau chaude et remixer. 3. Saupoudrer la soupe de levure alimentaire et de noisettes, deux ingrédients riches en cuivre, afin d'accroître son effet antiviral.





## Soupe détox et immunité

Une soupe verte légère et douce, pauvre en calories, dans laquelle les légumes sont cuits à la vapeur de manière à conserver un maximum de vitamines et de minéraux. Le bouillon de thym et de miso permet de renforcer l'immunité en fortifiant l'organisme. Le chou est tonifiant, décongestionnant et digestif. Riche en acide folique (vitamines B9) tout comme le poireau, ce légume est aussi un excellent allié pour lutter contre les maux hivernaux.



### POUR 6 PERSONNES

**Ingrédients** 1 petit chou vert  
 • 2 poireaux • 1 boule de céleri-rave • 1 pomme verte • 1 cuillère à soupe de thym déshydraté  
 • 1 cuillère à soupe de miso brun.

**Préparation** 1. Peler le céleri-rave et la pomme puis les couper en dés. 2. Émincer les poireaux et le chou et rincer ces légumes à l'eau claire. 3. Faire cuire le tout à la vapeur douce pendant une quinzaine de minutes. Les légumes doivent rester légèrement croquants. 4. Pendant ce temps, porter à ébullition 1,5 l d'eau. Couper le feu dès les

premiers frémissements, puis ajouter le thym. Laisser infuser 7-8 minutes, filtrer l'eau puis ajouter le miso en remuant énergiquement pour bien le dissoudre. 5. Verser ensuite les légumes dans le bouillon filtré, puis mixer le tout. Si la soupe est trop épaisse, ne pas hésiter à rajouter de l'eau chaude. 6. Saler n'est pas nécessaire: le miso permet en effet de bien relever le goût des légumes. 7. Servir la soupe chaude, accompagnée d'un peu de purée d'amandes blanches que vous aurez déliée dans du lait végétal.

© Photos recettes : Marie-France Farré

## Soupe fortifiante pour les enfants

Malgré les apparences, cette soupe a un succès fou auprès des enfants ! Et c'est tant mieux, car on ne compte plus les vertus de l'ortie. Pour éviter la néophobie alimentaire des tout-petits, présentez cette soupe de façon amusante. Laissez vos enfants saupoudrer le potage de croûtons, de dés de légumes ou de levure afin de rendre la dégustation plus ludique. Enfin, impliquez-les en les emmenant faire une belle balade dans la nature pour cueillir les orties.



### POUR 4 PERSONNES

**Ingrédients** 1 oignon blanc • 1 kg de pommes de terre • 1 gousse d'ail • 100 grammes d'orties fraîches (sommités) • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes bio en poudre.

**Préparation** 1. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux. 2. Laver les feuilles d'ortie au vinaigre et à l'eau.

Émincer l'ail et l'oignon. 3. Dans un faitout, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive puis ajouter l'ail et les feuilles d'ortie. Continuer la cuisson en remuant jusqu'à ce que les feuilles soient un peu tendres (3 à 5 minutes). 4. Ajouter les pommes de terre, le bouillon de légumes, 2 l d'eau froide et faire cuire 15 minutes environ. 5. Passer le tout au mixeur afin d'obtenir un joli velouté. Servir chaud.

