

Mon alimentation

SANTÉ facile

Alessandra Moro Buronzo



Soupes santé minceur

et 56 recettes

jou^{vence}
Santé

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Anti-candida, Alice Greetham

Brûler les graisses durablement, Céline Touati

Paléo : sans gluten, laitages, sucre, soja, Marion Kaplan

Végane, Amélie Hallot-Charmasson

Curcuma & gingembre : mes épices miracles,
Alessandra Moro Buronzo

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN 978-2-88911-912-7

Avec la collaboration éditoriale de Bénédicte Bortoli
Maquette de couverture et intérieurs : Atelier Didier Thimonier

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : Stéphanie Roze

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteure

Après une Maîtrise en Langues et Littératures étrangères, **Alessandra Moro Buronzo** a obtenu un diplôme en psychologie et en naturopathie. Elle est auteure, journaliste et conseillère en fleurs de Bach.

Site de l'auteure : www.buronzo.com

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Les incroyables vertus du curcuma

Les incroyables vertus du gingembre

Les vertus de l'ortie

Les incroyables vertus du bicarbonate de soude

Les incroyables vertus du régime Okinawa

Avertissement

Ce livre a pour objectif de fournir des informations utiles et instructives. Il n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, soigner ou prévenir tout problème de santé ou maladie. Il ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale ou à un traitement.

Sommaire

INTRODUCTION

13

1^{re} partie

La petite histoire des soupes

UN PLAT MILLÉNAIRE

16

Les atouts des soupes

UNE ALLIÉE MINCEUR ET SANTÉ

20

2^{de} partie

Recettes soupes santé minceur

BOUILLONS (LES BASES)

27

Bouillon de légumes

30

Bouillon de viande

31

Bouillon de volaille

32

Fumet de poisson

34

AUTOUR DES... LÉGUMINEUSES

37

Cappuccino aux pois chiches

38

Crème de lentilles vertes à la menthe
et à la crème de soja

40

Soupe aux légumineuses variées

42

Soupe de lentilles corail et carottes	44
Soupe de lentilles et courge	45

AUTOUR DES... LÉGUMES 47

Crème de carottes au lait	48
Crème de cresson	49
Crème de champignons de Paris et thym	50
Crème de légumes d'hiver	51
Minestrone	52
Soupe multilégumes	54
Soupe de laitue	56
Soupe gratinée à l'oignon	58
Soupe de poireaux et pommes de terre	60
Velouté de topinambours et noix	61
Velouté de batavia	62
Velouté de carottes à l'orange	63
Velouté de champignons et poudre de noisettes	64
Velouté aux épinards frais et à la tomme de chèvre	65
Velouté de courgettes au tofu et aux graines de lin	66
Velouté de courge muscat et persil au fromage de chèvre	68
Velouté de fenouil	70
Velouté de haricots verts	71
Velouté de marrons	72
Velouté tiède de petits pois à la menthe et ricotta	74
Velouté aux artichauts, aux asperges et à la ricotta	75

AUTOUR DE... LA VIANDE 77

Soupe au poulet	78
Soupe de dinde au chou rouge	79
Soupe crémeuse de dinde	80
Soupe au poulet et aux nouilles chinoises	82

AUTOUR DU... POISSON 85

Bouillabaisse	86
Soupe à la morue	88
Soupe aux crevettes	90

AUTOUR DES... CÉRÉALES	93
Soupe de légumes et jambon de Parme	94
Soupe de légumes au riz complet	95
Soupe d'orge aux légumes	96
Soupe d'orge et poireaux	98
Soupe de riz et courge	99
 AUTOUR DES... ÉPICES ET DES AROMATES	 101
Soupe de courgettes et de menthe au tofu soyeux	102
Soupe de légumes au curcuma	104
Soupe aux légumes et au pistou de persil	106
Soupe de lentilles aux aromates et à l'algue kombu	108
Soupe au maïs et au curcuma	110
Soupe à la mauve	111
Soupe au persil	112
Soupe de céleri-rave au curry et à la mélisse	113
Soupe à la courge et à l'oseille au parfum de curry	114
Velouté de marrons au romarin et au thym	115
Velouté de topinambours au curry	116
 VERSIONS FROIDES	 117
Minestrone froid au pistou	118
Velouté de poivrons	120
Velouté de tomates à la roquette	121

Introduction

« Quand on se gorge d'un potage,
Succulent comme un consommé,
Si notre corps en est charmé,
Notre âme l'est bien davantage. »

Paul Scarron (1610-1660), *Chanson à manger*

La soupe, mets ancestral et universel, est de nouveau à la mode. Elle a pourtant été délaissée pendant plusieurs décennies, au profit des plats tout prêts, qu'ils soient emballés sous vide ou surgelés. Heureusement, les méfaits de la « malbouffe » sont de plus en plus connus et nous revenons à des nourritures simples et saines. « Manger cinq (fruits et) légumes par jour » : rien de plus simple si l'on réduit ces légumes en soupes variées et savoureuses ! Il est bien fini le temps où l'on méprisait la soupe, considérée comme un « plat de pauvre ». On la trouve désormais en vedette à la maison, dans les bistrots, chez les grands chefs. On lui dédie même des lieux – les bars à soupes – dont elle est la reine incontestée. Bref, soupe rime désormais avec plaisir, convivialité, gourmandise santé et... ligne. Il était temps ! Pour une fois, ce retour de popularité met tout le monde d'accord : nutritionnistes, médecins, restaurateurs, grands cuisiniers, mères de famille... La soupe est ainsi devenue un plat phare qui n'a d'ailleurs plus rien à voir avec les soupes d'antan, souvent bien monotones. En entrée, en plat principal et même en dessert, la soupe se prête à mille variantes. De plus, elle se déguste en toutes saisons, car elle est aussi bonne tiède ou froide que chaude.

La soupe présente de nombreux avantages : elle hydrate, elle nourrit, elle apporte fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments à notre organisme ; elle peut être un plat complet ; elle nous aide à préserver notre silhouette et même à perdre un peu de poids si elle est associée à un régime amincissant. Ses vertus sont nombreuses et elle ne présente presque pas d'inconvénient. Cet ouvrage vous guide dans le monde vaste et savoureux des soupes. Nous vous proposons des recettes pour tous les goûts, faciles à réaliser ! Alors sans hésitation : « À la soupe ! »



1^{re} partie

La petite histoire des soupes

Un plat millénaire

La soupe rythme la vie des Hommes depuis au moins deux millénaires, sur tous les continents et dans tous les pays, de la Rome antique à la Grèce en passant par la Chine ou l'Afrique.

LES ORIGINES DE LA SOUPE

C'est au ^{xvii}^e siècle que la soupe acquiert véritablement toutes ses lettres de noblesse. On parle alors de « potage » pour donner à ce plat une connotation plus élégante

et le différencier de la vulgaire soupe mangée par le peuple.

Le roi Louis XV aime beaucoup les légumes en général et adore la soupe en particulier. C'est ainsi que le potage fait son entrée à la Cour royale. Un fossé se creuse alors entre la soupe qui reste un plat unique et nourrissant chez les gens modestes et à la campagne, et le potage, bien plus léger, qui se décline de différentes façons pour satisfaire les palais des aristocrates.

La « soupe populaire »

Elle est née au moment de la terrible crise économique qui secoua le monde entier à partir du krach de 1929. Des organismes caritatifs mirent alors en place des distributions gratuites de soupe pour venir en aide aux indigents. De nos jours, de nombreuses associations continuent à secourir les plus démunis, en organisant des distributions de soupes chaudes.

La soupe (ou potage) a traversé les siècles et a toujours trouvé sa place sur les tables. Nourrissante, elle n'a jamais abandonné les êtres humains, même pendant les périodes de disette ou de guerre. Dans les campagnes, la soupe du soir a longtemps fait figure de plat unique et les parents ont de tout temps préparé de la soupe

pour leurs enfants. Qui n'a jamais entendu dire pendant son enfance : « Mange ta soupe ! » ou « La soupe fait grandir ! » ?

La soupe revient au goût du jour et elle est de plus en plus consommée, non plus par obligation mais par plaisir.

À la soupe !

Connaissez-vous ces expressions populaires ?

« *Aller à la soupe.* »

Aller chercher l'argent là où il se trouve, sans trop de scrupules quant à son origine.

« *Bouder la soupe.* »

Manquer d'appétit.

« *Cracher dans la soupe.* »

Dénigrer ce qui a été fait ou donné.

« *Comme un cheveu sur la soupe.* »

Dire quelque chose qui n'a rien à voir avec la conversation en cours.

« *Être soupe au lait.* »

S'emporter facilement, manquer de patience.

« *Faire la soupe à la grimace.* »

Avoir une attitude désagréable, hostile.

« *Gros plein de soupe.* »

Se dit familièrement pour désigner une personne très grosse.