

Comment faire de la soupe un plat complet et équilibré ?

Le retour de l'hiver et de ses froides soirées va de pair avec une envie de dîners chauds et réconfortants ! La soupe a toute sa place sur la table. Mais, pour en faire un plat complet, équilibré et rassasiant, il y a quelques astuces à appliquer.

Qu'est-ce qu'une soupe ?

Historiquement considérée comme « le plat du pauvre », la soupe était constituée d'un bouillon chaud de légumes ou de viande versé sur une tranche de pain. Le terme s'est progressivement élargi pour désigner toutes les préparations culinaires liquides et chaudes, englobant alors les veloutés et les potages.

Le velouté est traditionnellement réalisé avec une base de beurre et de farine (un « roux »), puis mixé avec des légumes cuits, de la crème et/ ou du jaune d'oeuf. C'est donc une préparation onctueuse, plus riche en matières grasses.

Le potage est une préparation lisse plus simple, réalisée avec des légumes mixés à une grande quantité de bouillon ou d'eau.

Quels sont les avantages de la soupe faite maison ?

- Du fait de sa composition (eau/bouillon, légumes composés à 90 %), la soupe contribue à l'hydratation. Elle permet en effet d'apporter de l'eau à l'organisme notamment en période hivernale durant laquelle la soif se fait moins ressentir alors même que les besoins d'hydratation demeurent.
- Réalisée avec des légumes, la soupe bénéficie de leurs atouts nutritionnels :
 - ? **Apport en fibres**, dont les apports sont insuffisants pour près de 9 français sur 10*. Un bol de soupe maison apporte ainsi 5 g de fibres environ (selon les légumes consommés), sur les 30 g recommandés par jour.
 - ? **Apport en minéraux** : calcium, magnésium, potassium... Selon les légumes utilisés.
 - ? **Apport en vitamines** : A, B et C même si la cuisson peut les altérer, notamment la vitamine C, qui est fragile.
 - ? **Apport en antioxydants** : bêta carotène (précurseur de la vitamine A), lycopène, lutéine, zéaxanthine¹, vitamine C, etc.

Afin de minimiser les pertes en vitamines, minéraux et antioxydants, il est préférable de cuire les légumes « al dente » et de les mixer avec leur eau de cuisson, dans laquelle ces nutriments se sont échappés.

- **Digestion** : du fait de la cuisson des légumes et de leur mixage qui ramollissent les fibres ainsi que de son apport en eau et relativement faible en matières grasses, la soupe est un mets facile à digérer, auparavant d'ailleurs assimilé à un repas de convalescence.
- **Adaptabilité** : la soupe varie en fonction des saisons, des occasions et des envies. En effet, les associations sont infinies (légumes, épices, herbes aromatiques, matière grasse utilisée), les textures peuvent l'être aussi (soupe, potage, velouté) et la température peut également différer : les soupes froides en sont un exemple. Variez donc les plaisirs en fonction de vos envies !
- **Pratique et économique** : elle peut être préparée à l'avance. Bien conditionnée, elle peut être conservée 48 heures maximum au réfrigérateur ou 6 mois maximum au congélateur. Notez que la soupe ne doit pas refroidir à température ambiante plus de 2 h.
- **Équilibrée à quelques conditions...**

Comment faire de votre soupe un plat équilibré ?

Composée uniquement de légumes, la soupe peut être servie en entrée. Afin d'en faire un plat complet, équilibré et rassasiant, il est indispensable de respecter quelques conditions de composition :

Introduisez des féculents :

- Directement intégrés dans la soupe puis mixés (pommes de terre, lentilles, pois cassés, etc.) : Veillez dans ce cas à cuire les féculents « al dente », car leur mixage entraînera une augmentation de leur indice glycémique. La cuisson al dente permet ainsi de limiter l'indice glycémique (les fibres contenues dans les légumes de la soupe contribueront à limiter l'élévation de la glycémie postprandiale) ;

OU

- Ajoutés dans la soupe après mixage (pâtes, croûtons de pain, fèves, dés de patate douce, etc.) ;

OU

- Consommés en accompagnement de votre soupe (tartine de pain) ou en dessert (riz ou semoule au lait).
- Les féculents apportent des glucides complexes à votre organisme, indispensables pour la satiété et l'énergie. Comptez 30 g de céréales ou de légumes secs crus/ personne (soit 100 g cuits) ou 100 g de pommes de terre ou 40 g de pain/ personne.

Intégrez une source de protéines :

- Directement ajoutées dans la soupe et mixées avec (bacon, fromage, lentilles, pois cassés, lait, etc.) ;

OU

- Cuites avec les légumes mais non mixées (comme dans le pot au feu); cuites à part et ajoutées après mixage, en morceaux (dés de poulet, de saumon, de tofu ou de seitan) ;

OU

- Consommées en accompagnement de la soupe (jambon, fromage, œufs, sardines en conserve, etc.). Les protéines ont un rôle satiétoprénat et permettent de limiter la montée de la glycémie post-prandiale. Pour une soupe consommée au dîner, comptez 50 à 100 g / personne pour les viandes et les poissons (soit 1 à 2 œufs) ou 30 g de fromage.

N'oubliez pas les matières grasses :

- Privilégiez les huiles végétales (comptez 1 cuillère à soupe d'huile par personne): l'huile d'olive peut être utilisée pour faire revenir les légumes avant de les immerger dans l'eau et de les faire cuire ou peut-être ajoutée dans l'eau de cuisson ou à la fin de la cuisson. Les huiles de noix, colza, lin doivent être utilisées crues pour préserver leurs Omega 3, donc ajoutées avant de servir la soupe.
- D'autres sources de matières grasses peuvent être utilisées pour égayer vos soupes (huile de sésame, purée de cacahuètes, noisettes torréfiées).
- Les matières grasses d'origine animale (beurre, crème fraîche) peuvent être consommées avec modération (10 g de beurre, 1 cuillère à soupe de crème fraîche) et seront alors ajoutées juste avant la consommation.

Équilibrez votre repas : comptez minimum 300 ml de soupe par personne. Terminez votre repas par un laitage (en particulier si votre soupe ne contient pas de fromage) et une portion de fruit cru.

Ajoutez-y une touche d'originalité :

- Des herbes aromatiques : la ciboulette se marie bien avec le chou-fleur et les courges, la coriandre va à merveille avec les bouillons contenant des champignons ainsi qu'avec le brocoli, le basilic magnifie une soupe à la tomate, etc.
- Des épices : la noix de muscade se marie très bien aux courges et au chou-fleur, le curry magnifie les courges, les carottes et le brocoli, le paprika ou le ras el hanout réveillent une soupe à la tomate.
- Des aromates : un trait de vinaigre balsamique, une cuillère de sauce soja, une touche de moutarde, etc.

Quid des soupes industrielles ?

En cas de panne d'inspiration et/ou de manque de temps, les soupes industrielles peuvent sembler alléchantes. Sont-elles des alternatives à la soupe faite maison ?

? **La soupe fraîche**, disponible au rayon frais des supermarchés et ayant une durée de conservation relativement courte, a une teneur en légumes et donc en fibres intéressante (>50 % de légumes, 1,5 % de fibres) et est la plupart du temps exempte d'additifs alimentaires. Toutefois, son apport en sel est souvent supérieur à celui de la soupe « maison ». Elle peut dépanner.

? **La soupe surgelée** est l'option se rapprochant le plus de la préparation « maison » : la quantité de légumes et donc de fibres intéressante (>50 % de légumes, 1,5 % de fibres), apport en sel raisonnable et pas ou peu d'additifs.

? **La soupe en brique** est pratique car elle se conserve longtemps dans les placards, mais elle est toutefois beaucoup moins pourvue en légumes et donc en fibres que la soupe « maison » et contient souvent trop de sel, d'additifs alimentaires (conservateurs, arômes, amidons modifiés) et régulièrement du sucre. A consommer occasionnellement pour dépanner.

? **La soupe déshydratée** est très peu intéressante. La quantité de légumes est négligeable. Elle contient de nombreux additifs alimentaires, du sucre et des quantités de sel trop importantes. À éviter.

Pour choisir une soupe au supermarché, veillez à :

- ? La teneur en légumes, qui doit être supérieure à 50 % ;
- ? La quantité de sel qui doit être inférieure à 0,5 g pour 100 ml ;
- ? La quantité de fibres qui doit être supérieure à 1,5 g pour 100 ml ;
- ? La teneur en matière grasse qui doit être inférieure ou égale à 5 g pour 100 ml.
- ? Comparer les produits : le logo Nutriscore peut vous permettre de comparer les soupes d'une même gamme et d'opter pour celle ayant la meilleure note (lettre A ou B).

Notez que ces généralités doivent être complétées par [la lecture des étiquettes et notamment de la liste des ingrédients](#).

Trouvez des idées de recettes [ici](#)

- [Velouté de mâche au curry](#)
- [Soupe verte](#)
- [Velouté aux champignons](#)
- [Velouté de légumes croque gourmand](#)
- [Crème pois cassés-brocolis, chorizo croustillant](#)
- [Soupe de lentilles à l'indienne](#)

Découvrez notre recette de soupe inédite : [soupe réconfortante, bouillon de vermicelles aux légumes](#).

Vous pouvez également retrouver de nombreuses idées recettes et conseils diététiques, dans notre magazine équilibre : [je m'abonne à équilibre](#).

¹Lutéine et zéaxanthine : elles sont essentielles à la santé oculaire, elles préservent le confort et acuité visuelle. Elles ont un rôle antioxydant (notamment sur les cellules rétiniennes) c'est-à-dire la captation des radicaux libres qui accélèrent le vieillissement cellulaire.

Source* :

Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Consommations alimentaires. Saint-Maurice, Santé publique France ; 2017. 193 p.

Crédit photo : ©Pixel-Shot