

LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS DE JUIN

DE LA SOUPE EN ÉTÉ ?

Rafrichissantes et légères, les soupes froides se consomment aussi bien sucrées que salées. Habituellement appréciées en hiver, leurs multiples déclinaisons en version froide peuvent entièrement combler les envies de l'été. Pour apporter de l'originalité et de l'équilibre à votre alimentation, les soupes froides sont la formule idéale. A emporter dans un bocal avant de les déguster dans un verre, elles apportent de la diversité aux grillades estivales.

5 bonnes raisons de consommer des soupes froides

- Riches en eau, elles contribuent aux apports hydriques, qui sont accrus durant l'été en raison des fortes chaleurs.
- Principalement composées de fruits ou légumes crus, elles sont particulièrement riches en vitamines, minéraux et antioxydants.
- Faciles à préparer, elles nécessitent des légumes, de l'eau et un mixeur. Un peu d'assaisonnement (herbes aromatiques, épices, yogourt, etc.) et le tour est joué ! Elles permettent ainsi de laisser une grande place à la créativité de chacun.
- Selon la nature de la recette, la soupe froide permet de commencer ou terminer un repas en toute légèreté. Composée de fruits ou de légumes, elle contribue à l'équilibre du repas et aide ainsi à atteindre les cinq portions de fruits et légumes recommandées chaque jour.

Le coin des astuces

Rien ne se perd lors de la préparation d'une soupe ! Les fanes (de carottes ou de radis par exemple) sont tout aussi riches en vitamines et antioxydants que la chair du légume. Il est donc intéressant de les intégrer à cette préparation. Pensez donc à les réserver, tant pour des raisons écologiques qu'économiques. La plupart des légumes n'ont pas besoin d'être épluchés, pour autant qu'ils soient de saison et bien lavés. Les épluchures apportent des fibres à la préparation et sont très utiles à la régulation du transit intestinal et à la prévention des maladies cardiovasculaires. Elles permettent l'apport de vitamines, qui sont généralement plus concentrées dans la peau du légume que dans sa chair.



Pour une belle présentation et une meilleure dégustation de vos soupes, servez-les bien fraîches et décorées avec quelques herbes aromatiques.

Tendance et très appréciée, la version sucrée aux fruits, est à tester absolument en guise de dessert ou de collation !

5 portions de fruits et légumes dans un seul bol ?

Bien que la préparation d'une soupe nécessite une grande quantité de légumes, un bol de soupe constitue 1 à 2 portion(s) de légumes, qu'il s'agisse d'une petite entrée ou d'un grand plat principal. Pour en faire un repas complet, la soupe s'accompagne d'une source de féculent et d'une source de protéine. Par exemple, une soupe accompagnée de pain complet croustillant tartiné au séré, au fromage frais ou avec une tranche de rôti ou de poulet froid constitue un repas estival parfaitement équilibré.

