

Fiche info Nutrition

Difficultés pour s'alimenter : des soupes en toute saison

Les soupes ont tout pour plaire ; faciles à préparer, elles satisferont les petites et les grandes faims. Créatives, les soupes permettent de varier sa consommation de légumes et sont une source nutritionnelle très intéressante.

La soupe revient en force dans la cuisine, et ce n'est pas pour rien. Elle se prépare très rapidement et simplement avec ce qu'on a sous la main. D'un point de vue nutritionnel, elle a tout pour elle. Un bol de soupe correspond à une ration de légumes (frais ou surgelés), c'est une source de vitamines, de minéraux et de fibres qui permet également de s'hydrater. En ajoutant de la viande, un œuf, des pâtes ou des légumes secs, la soupe se transforme en un plat principal.

La préparation peut être facilitée par l'utilisation de robot ménager qui cuit et mixe. Il est possible aussi d'utiliser des légumes surgelés déjà épluchés et émincés. Les soupes toutes prêtes disponibles dans le commerce apportent autant de bienfaits qu'une soupe maison. Mais, préparer soi-même apporte une satisfaction personnelle, une créativité, un contrôle de la qualité des ingrédients et de la quantité de sel ajouté.

■ Les soupes froides

Manger froid peut être une astuce en fonction des répercussions de certaines maladies ou certains traitements ou tout simplement quand il fait chaud.

Soupe de concombre à la menthe


Ingrédients pour 4 personnes

- 2 concombres
- 1 yaourt nature
- Ciboulette
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre et cumin
- 3-4 feuilles de menthe fraîche



Préparation

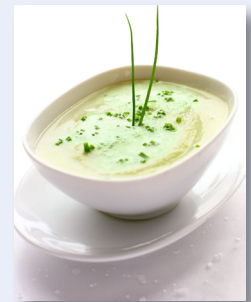
- Éplucher les concombres et les couper en deux dans le sens de la longueur
- À l'aide d'une petite cuillère, enlever les pépins
- Couper en morceaux et placer dans un saladier ou le bol d'un robot mixeur
- Ajouter le yaourt, le lait, la gousse d'ail écrasée, le jus d'un citron et les feuilles de menthe
- Mixer et réserver au frais
- Au moment de servir, corriger l'assaisonnement et ajouter la ciboulette ciselée

 On peut remplacer la ciboulette par de l'aneth, ou encore rajouter des éclats de noix. Cette soupe peut être enrichie en utilisant un yaourt au lait entier et de la crème fraîche. Cette recette, simple et rapide, peut s'accompagner d'une tranche de pain complet et de jambon blanc ou de bâtonnets de surimi. Pleine de saveur, elle est parfaite en cas de petite faim, de bouche sèche ou de forte chaleur.

Soupe de légumes au yaourt


Ingrédients pour 4 personnes

- 1 poireau frais ou surgelé déjà émincé
- 1 branche de céleri
- 1 oignon blanc frais ou surgelé déjà émincé
- 1 yaourt nature
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation

- Émincer l'oignon et le faire revenir dans de l'huile d'olive
- Émincer le céleri et le poireau et les ajouter à l'oignon
- Faire revenir à feu doux pendant 5 minutes
- Couvrir d'eau et ajouter le bouquet garni, porter à ébullition puis laisser cuire 20 minutes
- Mixer et réfrigérer
- Au moment de servir, ajouter le yaourt et ajuster l'assaisonnement

 Cette recette a l'avantage de se préparer à l'avance. Elle peut être plus gourmande en mettant un yaourt au lait entier et / ou de la crème fraîche.

■ Les soupes chaudes

Les soupes chaudes sont réconfortantes aussi bien quand il fait froid ou lorsque la fatigue est là.


Velouté de fenouil et de pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 bulbes de fenouil
- 200 g pommes de terre
- 1 oignon frais ou surgelé déjà émincé
- 25 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- Couper le fenouil en petits morceaux
- Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes
- Émincer l'oignon
- Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, puis le fenouil et les pommes de terre pendant 5 minutes
- Couvrir d'eau (environ 1 litre)
- Porter à ébullition puis faire cuire à feu doux pendant 20 minutes
- Mixer et ajouter la crème fraîche
- Ajuster l'assaisonnement

 Cette soupe peut être enrichie en ajoutant un jaune d'œuf, du jambon blanc mixé, du lait en poudre ou du fromage râpé. Il est possible de varier les ingrédients de cette recette en remplaçant le fenouil par des poireaux, des carottes ou encore des courgettes ou en ajoutant une branche de céleri pour parfumer. La crème fraîche peut être remplacée par de la crème de soja, aussi riche en protéine, mais pauvre en matières grasses.




Soupe de tomates à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de tomates bien mûres ou de tomates concassées en conserve
- 4 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de coriandre fraîche ou surgelée déjà ciselée
- 1 oignon blanc ou surgelé déjà émincé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Épices : cumin, paprika et piment de Cayenne
- Sel, poivre
- Jus de citron

Préparation

- Mettre les tomates fraîches dans de l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes
- Égoutter les et retirer la peau
- Épépiner les tomates et les couper en dés
- Faire revenir dans une cocotte l'oignon émincé avec l'huile d'olive
- Ajouter les gousses d'ail hachées ainsi que le paprika et le cumin
- Faire revenir dans ce mélange les tomates pendant quelques minutes
- Ajouter le concentré de tomate et couvrir d'eau
- Après avoir rajouté la coriandre, laisser cuire 30 minutes sans couvrir
- Mixer le tout
- Avant de servir, ajouter le jus d'un citron et corriger l'assaisonnement

 En ajoutant une portion de riz complet ou une pomme de terre à la préparation, cette soupe se transforme en plat complet. On peut parfumer cette soupe avec un poivron rouge en cours de cuisson. Si la coriandre est trop forte, on peut également l'introduire en bouquet pendant la cuisson et la retirer avant de mixer.



■ Et une soupe de fruits en dessert

Dessert facile à préparer, c'est aussi une manière astucieuse de consommer des produits laitiers et des fruits.


Lassi à la mangue

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 yaourts nature
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 mangue

Préparation

- Couper la mangue en petits morceaux
- Mélanger avec les yaourts, 1 verre d'eau et le sucre puis mixer
- Réfrigérer avant de servir
- Servir dans des grands verres avec une paille pour la dégustation

 Selon les saisons et les envies, la mangue peut être remplacée par des fraises, des framboises, des myrtilles, des pêches...



La soupe est un repas économique, qui peut être préparée à l'avance permettant d'anticiper certaines périodes de fatigue. Alliant apport nutritionnel, saveur et variété, la soupe fait le bonheur de tous. Des enfants aux adultes, elle est propice au partage.

En savoir +

■ **Cancer Info Service** : 0 810 810 821
<http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/reduire-les-risques-de-cancer/Alimentation>

■ **La cuisine libre** : Idées recettes
<http://www.cuisine-libre.fr/contre-le-cancer>