

Pourquoi la soupe est le repas idéal en hiver

La soupe, c'est le plat d'hiver par excellence. Pour se **réchauffer**, rien de tel qu'un bon potage fumant ! En effet, il peut constituer à lui seul le plat principal pour le souper ou être servie en entrée pour le déjeuner. En plus de ses **qualités nutritives** que je vais vous détailler, c'est un plat **économique** : constituée d'eau et de légumes, pas besoin de cuisiner des heures et elle se **conserve** bien ! Alors qu'attendez-vous pour manger de la soupe ?

1- Les bienfaits de la soupe

La soupe est un plat **pratique, économique, sain, équilibré, et léger** car :

- Elle permet de manger des **légumes**. Elle contribue donc à l'apport des 5 fruits et légumes recommandés par jour !
- Par conséquent, elle est source de **minéraux** et **vitamines**.
- Elle est aussi riche en **fibres végétales**. Elle favorise ainsi un bon transit et une bonne digestion. De plus, elle rassasie : après avoir mangé une soupe, on a une impression de satiété.
- C'est un plat **pauvre en calories** : en moyenne 25 kcal pour 100 grammes. Et il contient peu de matières grasses (sauf si vous rajoutez de la crème fraîche).
- Enfin, elle permet **d'hydrater** l'organisme. D'ailleurs, en hiver on a tendance à boire moins, la soupe apporte donc l'eau nécessaire au bon fonctionnement de notre corps pendant cette saison froide.

Pour toutes ces raisons, pourquoi s'en priver ?

2- Comment faire de la soupe un repas sain ?

Pour que votre soupe soit votre allié nutritionnel et qu'elle vous apporte tous ses bienfaits, il faut respecter quelques règles :

- Le premier conseil est de ne pas acheter de soupes industrielles, car celles-ci sont trop riches en sel, matières grasses et conservateurs.
- Les soupes **faites maison** apportent beaucoup plus de vitamines, minéraux et fibres. De plus, c'est un repas facile à préparer, qui ne demande pas beaucoup de temps et qui peut être fait pour plusieurs jours. En outre, il n'est pas nécessaire de posséder beaucoup d'ustensiles de cuisine : une casserole et un mixeur seulement ! Et ce dernier n'est même pas obligatoire car vous pouvez manger votre soupe non mixée !
- L'idéal est de faire sa soupe à partir de **légumes frais de saison** pour conserver leurs qualités gustatives et nutritionnelles. En hiver les principaux légumes de saison sont :
 - Les carottes, les choux, les endives, les poireaux, les courges, les céleris, les navets, les pommes de terre, et aussi l'ail et les oignons...
- Il est impossible de se lasser d'en manger car vous pouvez faire de multiples **combinaisons** et même inventer vos propres recettes.
 - Elle peut être à base d'un seul légume ou de plusieurs. À vous de vous amuser pour composer de nouvelles saveurs !
 - Vous pouvez la mixer ou non. Dans ce cas-là, coupez de préférence les légumes en petits cubes pour que se soit plus facile et plus agréable à manger. Pour information, la soupe non mixée apporte plus de fibres que le velouté mixé (car les fibres sont cassées par le mixeur).
 - Vous pouvez aussi jouer sur la texture et l'onctuosité : potage ou velouté. L'ajout de pommes de terre à votre soupe la rendra plus épaisse et plus copieuse.
 - C'est un plat qui peut se manger chaud ou froid. En hiver, pour se réchauffer, l'idéal est de le manger chaud. De plus, la soupe chaude hydrate mieux que la froide. Préférez cette dernière en été : le gaspacho est une entrée très sympa lors des chaudes soirées d'été.
 - Pensez à ajouter des épices et des herbes : herbes de Provence, persil, poivre, noix de muscade, curry (avec la soupe de carottes, c'est un régal), etc.
 - Variez les plaisirs en complétant votre soupe avec des croûtons, du fromage râpé, de l'ail grillé, un filet d'huile d'olive, des dés de jambon, une pointe de crème fraîche, des graines de courges, etc.

- Pour un repas plus complet, dégustez-la avec une tartine de pain complet ou ajoutez des vermicelles ou des pâtes en forme d'alphabet pour rappeler votre enfance !
- Enfin, pour une meilleure conservation, voici 3 derniers conseils :
 - Premièrement, la soupe se conserve 3 ou 4 jours au réfrigérateur à condition qu'elle ne contienne ni œufs ni matières grasses (beurre, huile, crème fraîche). Si votre soupe possède un des ces ingrédients, elle ne se conservera pas plus de 2 jours : après elle tournera et deviendra aigre. Si vous voulez apporter un peu de matière grasse dans votre soupe, ajoutez-en une petite quantité dans votre assiette (un filet d'huile d'olive ou une cuillère de crème fraîche par exemple) et non dans la casserole même.
 - Deuxièmement, pour éviter l'oxydation des légumes et la prolifération des bactéries, conservez votre soupe dans un récipient fermé. Elle peut se conserver dans la casserole même à la condition de lui mettre un couvercle ou un film plastique. Ou alors vous pouvez la mettre dans une boîte hermétique.
 - Sachez, pour finir, que la soupe se congèle très bien. C'est une bonne option d'en avoir quelques portions au congélateur et d'en ressortir une quand vous n'avez plus rien dans le réfrigérateur ! Elle se réchauffe bien au micro-ondes ou à petit feu dans une casserole.

3- La recette de soupe la plus facile du monde

Voici la recette de soupe que j'affectionne tout particulièrement. Elle est très facile à faire et il n'y a même pas besoin de mixeur ! Alors à vos casseroles !

Voici les ingrédients pour une soupe d'hiver pour 4 portions :

- **1 poireau**
- **3/4 carottes selon la grosseur**
- **1 navet**
- **2/3 pommes de terre**

Tout d'abord, lavez, épluchez et coupez les légumes en petits morceaux. Puis, mettez-les dans une casserole et remplissez d'eau. Ensuite, salez, poivrez et ajoutez des épices de votre choix (herbes de Provence par exemple). Enfin, couvrez la casserole et mettez-la au feu pendant 20 min (plus vos légumes seront coupés fins, plus le temps de cuisson sera réduit). Dégustez !

Variez les plaisirs en changeant les légumes, en ajoutant un cube de bouillon de volaille, etc. ! Soyez imaginatif, faites-vous plaisir.

Et vous, comment aimez-vous votre soupe ?

