

## Soupes et potages maison : un jeu d'enfant

Quoi de plus intéressant qu'un bon bol de soupe pour se redonner un peu de vigueur et de chaleur! Lorsqu'on y intègre des aliments de qualité, la soupe ou le potage maison possède d'excellentes qualités nutritionnelles. Par contre, il en va autrement pour une grande majorité de soupes commerciales. La soupe maison est également économique et demande relativement peu d'organisation.



### 1 SOUPE DU COMMERCE

La demande des Québécois pour la soupe commerciale est très grande. Si on assiste, depuis quelques années, à l'émergence de nouvelles variétés de produits, un constat demeure : toutes les soupes commerciales sont salées, très salées! Selon une enquête menée par le magazine Protégez-vous en 2006, seuls 8 % des produits testés (sur un total de 355 soupes commerciales) renfermaient moins de 600 mg de sodium, ce qui représente tout de même 25 % de nos apports quotidiens pour ce nutriment.

Également, les soupes-crème du commerce sont souvent grasses. Une portion de 250 ml peut rapidement contenir 4 carrés de beurre, ce qui commence à faire une quantité assez importante si on considère que la soupe n'est qu'un accompagnement.

Voici les critères à respecter dans le choix d'une soupe, d'un bouillon ou d'une base du commerce (pour 250 ml):

↳ Contenir un maximum de 170 mg de sodium

**75 % de notre apport en sodium provient des aliments transformés comme les soupes commerciales !**



## 2 RECETTES MAISON

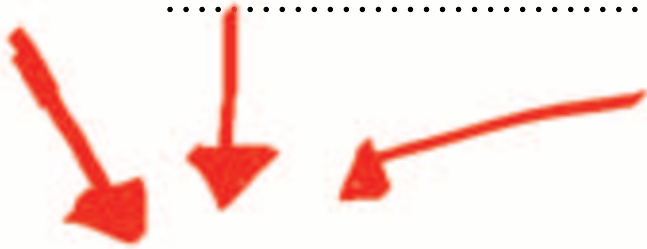
Bouillon maison, variété de légumes, légumineuses, pâtes alimentaires, etc. Lorsque nous préparons nous-mêmes nos soupes, nous avons entièrement le contrôle de ce qui entre dans leur composition et nous avons donc le contrôle sur le contenu nutritionnel au final.

Voici quelques conseils à suivre dans l'élaboration de soupes ou de potages maison réussis :

### *Éléments de garniture ou de composition*

La garniture est directement liée à la nature de la soupe ou du potage car, dans bien des cas, elle sert à rappeler la saveur du plat ou simplement à en compléter la présentation. Elle prend souvent la forme de légumes taillés de diverses manières qui peuvent être frais ou congelés (les légumes congelés sont fort intéressants pour leur facilité d'utilisation, leur prix et leur fraîcheur). La garniture peut également être un féculent, comme le riz ou les pâtes alimentaires. De plus, on peut y ajouter des protéines animales, comme du poulet, du bœuf, des œufs, du poisson, du jambon ou des protéines végétales, telles que des légumineuses, des noix ou du tofu.





## Petit rappel :

La digestion des protéines est lente. Pour cette raison, consommer des protéines à chaque repas est important. En effet, les protéines ont un effet de satiété, c'est-à-dire un sentiment de plénitude qui vous fera vous sentir bien jusqu'au prochain repas. La présence de protéines est également importante dans une collation d'après-midi pour obtenir ce rassasiement jusqu'au repas du soir (pour plus de renseignements, se référer à la fiche *Un mot sur les protéines* à la page 61).



## Élément de liaison

La liaison n'est pas essentielle à la réussite d'un potage mais apporte stabilité et texture onctueuse aux crèmes et veloutés. La liaison se produit par l'ajout de farine, de fécule de maïs ou de fécule de pommes de terre. Les soupes commerciales comportent divers amidons et deviennent pâteuses après un long séjour en réchaud.



---

## *Élément de mouillement*

Le premier réflexe afin de mouiller le potage est d'ajouter de l'eau et une base sous forme de poudre. Mais cette pratique ajoute énormément de sodium à la préparation. Si vous n'avez pas d'autres alternatives, choisissez des bases réduites en sodium tout en réduisant la quantité à y ajouter. Par contre, d'autres avenues sont à explorer. Il peut être intéressant de mouiller (totalement ou partiellement) avec un bouillon frais de volaille, un bouillon frais de légumes, du jus de tomate ou un cocktail de légumes (faible en sodium) ou simplement avec de l'eau.

## *Élément d'assaisonnement ou de finition*

L'assaisonnement va bien plus loin que l'ajout de sel et de poivre. Afin de rehausser le goût d'une préparation, utilisez des épices, des herbes fraîches ou séchées ou des aromates diverses, comme du pesto, une tapenade, de la moutarde composée, etc. Ces aromates rehausseront le goût tout en minimisant l'emploi de sel.



- Sources**
- Jobin, Nathalie, À la soupe, Protégez-vous, Septembre 2006, p 23 à 27
  - Cuisine professionnelle, Auclair, Latulippe, Turgeon