

**Soupe,  
Ou...  
Potage ???**



Magali Marchand  
Chef de Service Diététique RHMS  
Diététicienne agréée ABD  
Mai 2011

## **Les avantages du potage :**

- Il est pauvre en calories
- Il assure une bonne hydratation par sa richesse en eau
- Il est pauvre en graisses et en cholestérol
- Il est un excellent coupe-faim : riche en fibres et en eau. Il permet de « remplir de façon rapide et durable
- Il apporte des vitamines et minéraux
- Il apporte des antioxydants, intéressants dans la lutte contre le stress oxydatif des cellules
- Il apporte des fibres, d'où, en plus de l'effet coupe-faim, l'effet positif dans la diminution du cholestérol et dans l'amélioration du transit.



## **Les recommandations :**

On conseille 400g de fruits et légumes par jour.

Le potage est un véritable allié dans la course aux 4 à 5 portions de fruits et légumes/jour



## **Sous quelle forme trouve-t-on les potages ?**

Dans le commerce, on retrouve les potages surgelés, les potages en 250ml, 300ml, 500ml, 1 litre sous forme de tétra brique, en boîte, ou les bols moulinés à mettre aux micro-ondes, les sachets de poudre.

## **Lesquels choisir ?**

Il est préférable de choisir les potages « maison » faits avec des légumes frais ou surgelés mais également les potages industriels en tétra brique.

Choisir des potages dont la teneur en lipides est de 1.5g lipides/100ml et à maximum 60kcal/250ml.

Il est conseillé d'éviter les potages en boîte et déshydratés.

En effet, ces derniers apportent une quantité de sel trop importante ;

Ex : un potage en sachet apporte de 1.3 à 2g de sel par bol de 200ml de potage reconstitué.

De plus, on trouve dans ces potages des ingrédients non indispensables (graisses végétales, huile palme, extrait levure, acidifiants...).

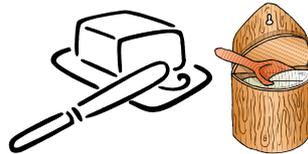
Certains ingrédients peuvent également avoir une influence sur votre glycémie, tels que le sirop de glucose, du sucre, de l'amidon...

## Quelques chiffres...

Les calories d'un potage « maison » de 250 à 330ml sont de 40 à 80kcal. Les potages « mineur » du commerce contiennent les mêmes apports caloriques que les potages « maison ».

Tous les autres potages varient de 40 à 200kcal /bol. Cette différence de calories dépend de la quantité de matière grasse présente dans les potages. Les lipides sont de l'ordre de 0.1g à 5.5g/100ml soit jusqu'à 19g par bol de 330ml.

Les glucides présents dans les bols de potages sont dépendants de la source de glucides utilisés, en effet, les potages peuvent contenir de la fécule, du sirop de glucose ou du sucre. La quantité de glucides varie jusqu'à 6.6g par 100ml, soit 22g de glucides par bol.



## Comment réaliser des potages « maison » ?

- Utiliser 400 à 500g de légumes pour 1 litre d'eau.
- Eviter l'adjonction de matière grasse. Ne pas utiliser de beurre, huile, saindoux, lard, os à moelle, ne pas rissoler les oignons...
- Ne pas saler les potages mais utiliser les herbes aromatiques en bouquet garni, ou d'autres épices (gingembre, piment...) pour apporter d'autres goûts.  
Utiliser également les cubes bouillons dégraissés (ils existent en 2x moins salés)
- N'ajouter pas de féculents (pommes de terre, fécule, farine, riz, pâtes, tapioca...). Pour épaissir vos potages, préférer la courgette, le céleri-rave, le potiron.
- Ajouter de l'eau après mixage selon la texture désirée, la vitesse de mixage peut également influencer l'onctuosité d'un potage.
- Faire une base de potage pour pouvoir la stocker en portions individuelles (congélateur) et y ajouter des légumes différents afin de pouvoir varier.
- Exploiter des légumes cuits en bâtonnets al dente ou les herbes aromatiques hachées finement pour faire des garnitures sur votre potage.
- Présenter le même potage soit passé (sans morceaux) ou taillé (avec morceaux).
- Remplacer 1 càs de crème fraîche (25% matière grasse) par 1càs de lait ½ écrémé.
- Conserver le potage à l'abri de l'air et de la lumière et au frais (frigo ou congélateur).
- Pour un apport correct en vitamines et minéraux, préférer les légumes frais, de saison, à maturité ou les légumes surgelés non préparés. Cuire les légumes à bonne température pendant un temps de cuisson minimal.

## **La soupe, un délice sain...**



### **Quelques idées ...**



**de recettes faciles à réaliser...**

## **Potage aux chicons et crème de moutarde.**

1 portion = 250 ml = 58 kcal

1 courgette  
1 oignon  
3 chicons  
1c. à soupe de moutarde en grains  
1c. à soupe de margarine  
1l de bouillon de légumes dégraissé  
1dl de crème fraîche light  
1 tr de jambon ganda dégraissé  
1c. à soupe de persil



### **Préparation :**

- Epluchez la courgette et l'oignon.
- Coupez les chicons, la courgette et l'oignon en petits morceaux et faites-les revenir dans la matière grasse.
- Mouillez avec le bouillon, poivrez et salez et laissez cuire pendant 40 minutes.
- Mixez le tout en potage lisse.
- Mélangez la moutarde en grains avec l'équivalent de la crème légère.
- Taillez le jambon en julienne.
- Servez le potage avec la crème moutardée, le jambon et le persil.

## Potage aux carottes et à la sauge

1 portion = 250 ml = 50 kcal

1 gros oignon  
750g de carottes  
1c.à soupe de margarine  
1l de bouillon de poule dégraissé  
1c.à soupe de sauge fraîche hachée  
Poivre et sel  
Sauge fraîche



### Préparation :

- Pelez et hachez l'oignon.
- Grattez les carottes et coupez-les en petites rondelles.
- Faites revenir l'oignon dans la matière grasse. Ne laissez pas brunir.
- Ajoutez les carottes et le bouillon, poivrez et salez.
- Portez à ébullition et laissez mijoter 30 min à découvert.
- Mixez le tout jusqu'à obtention d'un potage lisse.
- Ajoutez la sauge hachée, poursuivez la mijotée pendant 15 min.
- Garnissez de sauge fraîche.

## Potage de légumes aux pâtes

1 portion = 250 ml = 69 kcal

250g de carottes  
250g de courgettes  
2 grosses côtes de céleri  
1 oignon  
125g de chou  
1l de bouillon de poule dégraissé  
3dl de jus de tomates  
1 gousse d'ail  
75 g de pâtes  
Poivre et sel



### Préparation :

- Grattez les carottes et coupez-les en dés.
- Coupez la courgette en tranches fines.
- Hachez finement le céleri et l'oignon.
- Coupez le chou en lanière.
- Pilez l'ail.
- Portez les légumes à ébullition avec le bouillon, le jus de tomates et l'ail.
- Réduisez le feu et écumez.
- Ajoutez les pâtes, poivrez et salez.
- Couvez et laissez mijoter 15 à 20 min jusqu'à cuisson complète.
- Servez très chaud.

## Minestrone vert

1 portion = 250 ml = 49 kcal

100g d'haricots blancs  
2 tomates  
1 blanc de poireau  
2 côtes de céleri  
1 courgette  
1c.à soupe d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
2 c.à soupe de persil finement haché  
2 c.à soupe de fines herbes hachées  
1,5 l d'eau  
Poivre et sel  
100g de petits pois



### Préparation :

- Egouttez les haricots blancs
- Pelez et épépinez les tomates et coupez-les en dés
- Coupez le poireau en rondelles et le céleri en morceaux
- Epluchez la courgette et coupez-la en dés
- Faites chauffer l'huile dans une casserole et ajoutez le poireau, l'ail pilé, la moitié du persil et les fines herbes.
- Faites revenir le tout 10 min
- Ajoutez l'eau, le céleri, les tomates et la courgette. Poivrez et salez. Laissez mijoter 30 min
- Ajoutez les petits pois. Poursuivez la cuisson sur feu doux pendant 10 à 15 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits
- Ajoutez les haricots blancs et poursuivez brièvement la cuisson
- Saupoudrez avec le reste du persil et les fines herbes puis servez immédiatement.

## Potage tomates-fenouil-saumon fumé

1 portion = 250 ml = 69 kcal

1 courgette  
1 oignon  
1 tomate  
½ fenouil  
1 blanc de poireau  
1 tranche de saumon fumé  
1c.à soupe de margarine  
1 l de bouillon de légumes dégraissé  
1 dl de crème light  
1c.à soupe d'aneth haché



### Préparation

- Epluchez la courgette et pelez l'oignon
- Pelez et épépinez la tomate et coupez-la en dés
- Coupez le fenouil, la courgette, l'oignon, le blanc de poireau en petits morceaux.
- Coupez le saumon en lanières
- Faites revenir le fenouil, la courgette, l'oignon et le poireau dans la matière grasse
- Mouillez avec le bouillon, poivrez, laissez cuire 40min
- Mixez le tout en un potage lisse et ajoutez l'équivalent de la crème légère
- Ajoutez les dés de tomates et les lanières de saumon au potage, saupoudrez d'aneth haché et servez.