

A chaque saison sa soupe... et ses bienfaits

Les soupes se dégustent toute l'année, variant les recettes, déclinant les saveurs, alternant chaud et froid, pour le plus grand plaisir de tous.

Les soupes révèlent aussi leurs bienfaits, que les douze mois de l'année ne suffisent pas à épuiser !

Ce guide vous invite à en profiter dès aujourd'hui.



Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Pour se faire du bien tout au long de l'année...

Pratiques, économiques, les soupes ont également de multiples atouts nutritionnels...
La recette idéale pour allier équilibre nutritionnel et rythme de vie active !



De l'eau... Pour couvrir nos besoins quotidiens, nous devons boire suffisamment d'eau par jour, sous forme d'aliments (1 L) et de boissons (1,5 L). Riche en eau, un bol de 250 mL de soupe permet de couvrir environ 10 % des besoins journaliers en eau.

Des légumes... Un bol de 250 mL d'une soupe constituée d'au moins 1/3 de légumes (hors pommes de terre, légumes secs... qui sont des féculents) vous apporte déjà l'équivalent d'une des 5 portions de fruits et légumes recommandées chaque jour. Ainsi, en fonction des recettes, les soupes peuvent être de précieux alliés pour aider à la couverture des besoins en vitamines, en minéraux et en fibres.

De moins en moins de sel... Parce que les efforts pour améliorer la qualité des soupes se poursuivent, les fabricants peuvent affirmer une diminution de 15,1 % de la teneur moyenne en sel depuis 2000⁽¹⁾.

La soupe a également un effet satiétogène prouvé : elle diminue la sensation de faim⁽²⁾. En consommer régulièrement, c'est favoriser une réduction des apports énergétiques totaux et des graisses, d'où un meilleur contrôle du poids⁽³⁾.

... et se faciliter la vie !

La soupe toute prête se met en quatre !

- **En bouteille transparente**, pour se mettre en appétit.
- **En brique**, pour bien protéger les micronutriments.
- **En sachet**, pour être plus léger à transporter.
- **En bol**, pour se rendre la vie encore plus facile.

Une autre façon de consommer des légumes, à prix constant en toute saison, pour satisfaire tous les budgets et tous les goûts.

Un temps de préparation des repas optimisé... alors qu'un Français sur deux consacre moins de 20 minutes à la préparation du dîner en semaine⁽⁴⁾.

Une conservation longue durée.

Pour garantir leur stabilité et leur qualité, les soupes « longue conservation » sont soumises à un traitement thermique adapté puis conditionnées hermétiquement, permettant ainsi leur stockage longue durée et à température ambiante (exception faite pour les soupes vendues au rayon frais, à conserver au réfrigérateur).

Une assurance de retrouver des vitamines et minéraux, grâce aux mentions « source de... » ou « riche en... » présentes sur l'emballage. Ces allégations garantissent respectivement un apport minimum de 15 % et 30 % des Apports Journaliers Recommandés en une vitamine ou un minéral donné.



Rentrée bien-être avec les soupes



La rentrée est le moment idéal pour reprendre de bonnes habitudes alimentaires et pour commencer l'année en pleine forme. Profitez des aliments les plus riches en vitamines, minéraux, antioxydants et fibres : les légumes oranges pour le bêta-carotène (carotte, potiron...), à feuille pour la vitamine B9 (cresson, épinards...), les choux pour la vitamine C (chou-fleur, brocoli...), les légumes secs pour les fibres (lentilles, haricots blancs...).

L'info en chiffres

Les Français ne consomment pas suffisamment de fibres, en moyenne 17,6 g/jour alors qu'il est recommandé d'en consommer 25 à 30 g/jour⁽⁵⁾. En choisissant des soupes contenant des aliments riches en fibres (légumes secs, châtaignes, petits pois, épinards, artichaut, poireaux...), vous contribuez à couvrir vos besoins en fibres.

Le geste malin

Afin de préserver au maximum les vitamines sensibles à la chaleur ou à l'air, il est préférable d'ouvrir le conditionnement à la dernière minute et de réchauffer son contenu juste le temps conseillé.

Mon menu forme automnal

Salade de pommes de terre, saumon fumé, mâche et éclats de noix

Soupe orange de potiron et carottes Knorr

Faiselle au coulis de mûres fraîches



Autour d'une soupe, il fait si bon l'hiver !



Au cœur de l'hiver, la chaleur des siens, un intérieur douillet et un repas gourmand réconfortent tant... Les soupes toutes prêtes vous permettent de profiter pleinement de ces moments, en passant un minimum de temps en cuisine, pour un maximum de plaisir partagé ! Choisissez les légumes d'hiver comme les choux, le poireau, le céleri, le navet, les carottes, les légumes secs...

L'info en chiffres

Le soir, un Français sur trois ne mange qu'un plat et un dessert⁽⁴⁾. Pour réaliser un repas complet à base de soupe sur ce modèle, elle pourra contenir : des légumes (carotte, chou, navet...), des féculents (croûtons, pâtes, pommes de terre...), un produit laitier (fromage râpé, fondu...), une source de protéines (jambon, œuf...). En ajoutant un fruit, cru de préférence, le repas est alors complet.

L'astuce du Chef

Pour vos tables de fêtes, laissez votre goût et votre créativité s'exprimer pour rendre vos soupes uniques. Ajoutez des herbes, des fruits secs, des épices, du miel ou encore des fruits de mer !

Mon menu d'hiver sur le pouce

Velouté de Poireaux pommes de terre Pur'Soup' Leibig (ajoutez quelques champignons, des vermicelles, des émincés de poulet grillé et du lait)

Salade de poire au jus d'orange et au miel



Au printemps, pour la légèreté



Les beaux jours approchent, des envies de primeurs nous titillent les papilles... Choisissez des soupes à base de légumes nouveaux : carottes, pommes de terre, artichauts, asperges, petits pois, fèves... La consommation de soupe favorisant le contrôle de la satiété et donc du poids, elle devient un allié précieux lorsqu'on surveille sa ligne. Sélectionnez les soupes sans matière grasse ajoutée, au taux de lipides proche de 0 %.

🕒 L'info en chiffres

Ce sont les matières grasses qui font varier en grande partie la valeur calorique des soupes. Elles ne proviennent pas des légumes, mais des ingrédients ajoutés dans certaines recettes : crème, fromage, huiles... Retenez qu'une soupe préparée uniquement à partir de légumes contient quasiment 0 % de matière grasse !

🕒 La bonne idée

Pour vos encas de la matinée ou de l'après-midi, pensez aux potages 0 % de matière grasse : au bureau ou à la maison, munissez-vous d'une bouilloire, d'une tasse et d'un sachet de soupe déshydratée et le tour est joué !

Mon menu douceur de printemps



*Soupe Maggi Sveltesse
Moulinée aux 9 légumes
0% de matière grasse*

*Mousse de thon-ciboulette
sur pain complet grillé*

*Salade de carottes et chou blanc
râpés aux raisins secs*

*Verrine de yaourt bulgare
aux fraises*

En été, fraîcheur et hydratation



Avec la chaleur, nos besoins en eau augmentent en été, il faut donc s'hydrater davantage. Avec environ 90 % d'eau, les soupes contribuent à augmenter les apports quotidiens en eau de toute la famille. Pour un maximum de fraîcheur, optez pour les soupes à consommer froides : gaspacho, soupe de concombre, soupe de carottes au melon...

🕒 L'info en chiffres

L'eau est un constituant essentiel à notre corps. Or, seulement 30 % des adultes parviennent à boire 1,5 L de boissons par jour⁽⁶⁾, quantité recommandée par les nutritionnistes. Il est donc intéressant de consommer également des aliments riches en eau, comme la soupe, pour garder un bon niveau d'hydratation.

🕒 Le truc de l'été

Glissez des soupes à consommer froides dans votre panier de pique-nique : en brique, en bouteille ou en bol, prévoyez simplement une glacière pour conserver leur fraîcheur jusqu'à votre plage ou votre prairie préférée !

Mon menu fraîcheur



*Soupe d'été
concombre menthe Créoline*

*Brochettes de bœuf aux herbes
et taboulé*

Fromage frais

Salade de pêches





Rafraîchissez-vous les idées reçues !

1. Les soupes toutes prêtes sont trop salées.

Faux : Grâce aux efforts constants des fabricants de bouillons et potages pour trouver le juste équilibre entre saveurs et nutrition, les soupes sont de moins en moins salées.

Entre 2000 et 2008, on peut noter une diminution de la teneur moyenne en sel de 15,1 %⁽¹⁾.

2. Un bol de soupe aux 5 légumes suffit à couvrir les recommandations en légumes de la journée.

Faux : Même si une soupe toute prête est constituée de plusieurs légumes, un bol de 250 mL apporte l'équivalent d'une seule des 5 portions de fruits et légumes recommandées quotidiennement, et ceci à condition que la soupe soit constituée d'au moins 1/3 de légumes (hors pommes de terre, légumes secs... qui sont des féculents). Ainsi, en fonction des recettes, les soupes peuvent être de précieux alliés pour aider à la couverture des besoins en vitamines, en minéraux et en fibres.

3. Il n'y a plus de vitamines et de minéraux dans les soupes toutes prêtes.

Faux : Bien que la cuisson (industrielle ou domestique) altère certaines vitamines sensibles à la chaleur, de nombreuses soupes contiennent encore des micronutriments. Les mentions « source de... » et « riche en... » inscrites sur l'emballage le garantissent.

4. La soupe, c'est pour le régime !

Faux : Par sa richesse en bienfaits nutritionnels, la soupe a une place importante dans le cadre d'une alimentation équilibrée et ce, pour tous les membres de la famille.

5. La soupe, c'est trop cher pour moi.

Faux : Le prix d'une assiette de soupe toute prête peut varier selon sa recette, de 0,10 € environ pour les bouillons les plus classiques à 1,15 € environ pour les soupes les plus élaborées⁽⁷⁾. Chacun peut donc choisir les soupes qui conviennent le mieux à son budget.

Sources

(1) Enquête du Syndicat National des Fabricants de Bouillons et Potages, 2008.

(2) Richard Mattes. « Soup and satiety ». Physiology and behaviour 2005; 83: 739-747

(3) S. Bertrais et coll. « Consumption of soup and nutritional intake : consequences for nutritional status »
J Hum Nutr Dietet 2001; 14 : 121-128

(4) Francoscopie 2007, Gérard Mermet, Larousse.

(5) Consommation alimentaire des Français, INCA 2, Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires, 2006-2007

(6) Enquête CCAF (Comportements et consommations alimentaires en France), CREDOC, 2008

(7) Estimation réalisée pour une assiette de soupe (liquide ou reconstituée, selon les recommandations du fabricant), à partir des données disponibles sur le site www.ooshop.com en septembre 2009.