La soupe…

…le plein de vitalité !

Référence : COMDIET002

Chaude ou froide, la soupe est de toute saison et se décline au gré des légumes. Elle s'accommode à vos envies et convient pour toute la famille.

La soupe est un aliment santé permettant d'augmenter la consommation de légumes tout en apportant vitamines, minéraux, antioxydants et fibres alimentaires.

Elle rassasie tout en limitant l'apport en calories. Consommer un potage dont les légumes restent entiers, il donnera une meilleure sensation de satiété.

Tous les légumes peuvent entrer dans la composition de la soupe, privilégier les produits locaux et de saison. Penser aux herbes (persil, basilic, menthe, ...), épices (cumin, curcuma, …) qui donneront du caractère au potage.

Potage de carottes et courgette à la ciboulette

Ingrédients - 6 personnes

250g de carottes
1 courgette moyenne
1 oignon
1 botte de ciboulette
2 pincées de cumin en poudre
Cumin en grains
Sel et poivre

Préparation :

Peler et émincer l'oignon. Eplucher les carottes. Détailler les carottes et la courgette en gros dés.
Chauffer une casserole à revêtement antiadhésif sur feu moyen. Y mettre les oignons à suer, sans matière grasse, 4 à 5 minutes. Ajouter les dés de carottes, de courgette.
Mouiller avec le bouillon de légumes. Saler (légèrement) et poivrer.
Porter à ébullition. Laisser frémir pendant 30 minutes.
La cuisson terminée, passer la soupe au mixeur.
Rectifier l'assaisonnement et ajouter le cumin en poudre.
Parsemer de ciboulette ciselée et d'une pincée de cumin en grains.

Soupe de tomates aux 5 parfums :

Ingrédients - 4 personnes

1 kg de tomates fraîches
1 gousse d'ail
1 c à s d'huile d'olive
2 branches de persil plat
6 branches de basilic
6 feuilles de sauge fraîche
6 brindilles de romarin
Sel et poivre

Préparation :

Plonger les tomates quelques minutes dans l'eau bouillante. Les peler, les épépiner et hacher grossièrement leur chair.

Peler et hacher finement la gousse d'ail.
Faire chauffer l'huile dans une casserole et ajouter les tomates concassées. Faire cuire 3 minutes à feu vif.
Assaisonner de sel et de poivre, mélanger et verser 500 ml d'eau. Laisser cuire 15 minutes à feu doux sans couvrir. Mixer.
Effeuiller et hacher finement les herbes. Les ajouter au potage juste avant de servir.

Potage potiron et carottes, graines de tournesol :

Ingrédients - 6 personnes

500g de chair de potiron
150g de carottes en dés
2 oignons en dés
1l de bouillon de légumes
1 c à s d'huile d'olive
Sel, poivre, ail en poudre
50g de graines de tournesol

Préparation :

Faire revenir les légumes dans l'huile.
Ajouter le bouillon de légumes.
Saler, poivrer et incorporer l'ail selon votre goût.
Mixer le potage.
Torréfier les graines de tournesol dans une poêle à sec ou 5 minutes au four à 170°.
Au moment de servir le potage, parsemer de graines de tournesol.

Potage d'automne :

Ingrédients - 6 personnes

1 petit potiron
4 carottes
1 bulbe de fenouil
1 oignon
1 gousse d'ail
1 c à s d'huile d'olive
½ litre de bouillon de légumes
Le jus d'1 orange
0.5cm de gingembre
Une botte de ciboulette
Poivre et sel

Préparation :

Eplucher les légumes. Détailler ensuite le potiron et le fenouil et couper les carottes en rondelles.

Emincer l'oignon, l'ail et le gingembre.
Faire revenir ces derniers dans l'huile 3 minutes, ajouter les légumes.
Laisser cuire 5 minutes en mélangeant régulièrement.
Incorporer le bouillon de légumes et laisser mijoter 15 à 20 minutes.
Couper le feu et ajouter le jus d'orange.
Assaisonner puis mixer la préparation.
Ajouter la ciboulette ciselée.

Potage de chou-fleur au curry :

Ingrédients - 4 personnes

1 chou-fleur
1 oignon
2 gousses d'ail
1 c à s d'huile d'olive
600ml de bouillon de légumes
2 c à s de curry
1 c à s de concentré de tomates
¼ c à c de coriandre en poudre
Sel, poivre

Préparation :

Nettoyer le chou-fleur et le séparer en bouquets.
Eplucher et hacher l'oignon et l'ail.

Faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile, dans une casserole puis mouiller avec le bouillon et porter à ébullition.

Ajouter le chou-fleur, le curry, le concentré de tomates, la coriandre, saler et poivrer.

Laisser cuire 25 minutes à feu doux.
Retirer 6 c à s de chou-fleur cuit et réserver au chaud.
Mixer le tout.
Au moment de servir, parsemer le chou-fleur dans chaque bol.

Service diététique:

Télépone : 064/27.63.77

CHU Tivoli
Avenue Max Buset 34
7100 La Louvière
www.chu-tivoli.be