

# À LA SOUPE!



Après une escapade en plein air, rien n'est plus réconfortant que de savourer un potage ou une soupe bien chaude. Il n'est pas trop tard pour profiter de ce petit bonheur hivernal! Voici quelques astuces pratico-pratiques et des inspirations gourmandes pour en faire tout un plat!

## Concoctez-vous une soupe-repas en 5 étapes

1

### Assaisonnez votre bouillon

Utilisez un bouillon préparé faible en sodium et ajustez les assaisonnements en fonction de vos goûts. Mieux encore, faites votre propre bouillon en utilisant des herbes, des épices et des légumes aromatiques, comme des oignons, des poireaux, du céleri et de l'ail. Faites revenir le tout avant d'ajouter de l'eau. Vous obtiendrez ainsi une soupe haute en saveurs qui nécessite moins de sel.

2

### Choisissez les légumes

Assurez-vous que votre soupe se compose d'une portion généreuse de légumes variés: carottes, feuilles d'épinards, chou, brocoli, chou-fleur... Pourquoi ne pas organiser un bar à légumes afin que chacun puisse personnaliser sa soupe en fonction de ses envies? Il suffit de disposer un large choix de légumes précuits et de les attendrir dans le bouillon bien chaud.

3

### Ajoutez les fibres

Vous souhaitez transformer votre soupe en un repas complet, santé et nutritif? Remplacez le riz blanc ou les nouilles traditionnelles par des grains entiers, comme de l'orge mondée ou du riz sauvage. Vous pouvez même utiliser le quinoa ou le son d'avoine au lieu de la pomme de terre pour épaissir votre potage!

4

### Intégrez des protéines

Envie de faire changement? Les fèves de soya fraîches et le tofu sont des avenues intéressantes pour ajouter un petit plus à une soupe.

Vos enfants ne raffolent pas des légumineuses? Rusez en incorporant des lentilles vertes. Elles se camoufleront parfaitement dans un potage aux légumes verts. Le goût prononcé et la texture ferme des petites lentilles noires conviennent pour leur part aux soupes composées de morceaux de légumes.

5

### Finalisez avec une touche de croquant

Au-delà des croûtons classiques, saupoudrez votre soupe de fines tranches de radis, de pistaches, de noisettes et de courge ou même d'un petit crumble aux noix épicées – pacanes, poivre de Cayenne, paprika fumé, sirop d'érable. Un délice!