

Soupe anti-kilos : conseils, astuces

La bonne quantité de soupe : 1 à 2 louche(s) ou 1 petit bol.
Plus votre soupe contient de **morceaux**, plus elle sera rassasiante.

•**Utiliser** en **majorité** des **légumes « verts »** : blette, asperge, courgette, haricot vert, brocoli, poireau, épinard, chou de bruxelles, navet, céleri branche, poivron vert, endive, chou vert, chou fleur, chou chinois, fenouil, cresson, oseille, champignon, ...

•**Limiter** **pomme de terre**, maïs, oignon, échalote, tomate, **carotte**, petit pois, betterave, panais, poivron rouge, salsifis, potiron, rutabaga, ... mettez de **petites quantités** et faites un choix entre l'un et l'autre.

Option légumineuses (pour une soupe plus consistante et rassasiante) : pois cassés ou lentilles par exemple, à cuire et à mixer avec l'ensemble.

Remarque, pour une « soupe repas » équilibrée : vous pouvez ajouter dans votre assiette de soupe une tranche de pain ou quelques c. à soupe de quinoa ou de lentilles, haricots rouges, par exemple

Idée : *emportez votre soupe dans un thermos pour accompagner le sandwich de votre pause déjeuner.*

Exemple de recette rapide en cocotte-minute (très pauvre en glucides)

Dans la mesure du possible, privilégier les légumes bio et de saison, circuits courts (maraîchers locaux)

- 2 courgettes
- 1 endive
- 1 petit brocoli
- 2 poireaux
- 2 navets
- 1/2 chou vert
- (1 petit verre de **lentilles corail**) *optionnel*
- 1 carotte
- Sel, poivre, épices (paprika, curcuma, herbes de Provence, ...) et un filet d'huile d'olive

Laver soigneusement les légumes, les couper en petits morceaux, les faire revenir dans un filet d'huile quelques minutes. Assaisonner (épices, sel, ...).

Couvrir d'eau (ou presque), fermer la cocotte et laisser cuire **12 minutes** lorsque la soupape tourne. Récupérer le bouillon dans un récipient puis mixer les légumes. Ajouter petit à petit le bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.

Surtout ne jetez pas le bouillon restant il est plein de vitamines et minéraux : à consommer chaud ou froid.