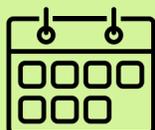


NEWSLETTER NOVEMBRE 2023 SUR LE THEME DES POTAGES



Même si l'on peut en consommer toute l'année, c'est surtout en automne et en hiver que le potage fait son grand retour ! Riche en eau, en fibres, vitamines et minéraux, voici quelques infos nutritionnelles...



Choisissez toujours des légumes de saison ou optez pour des légumes surgelés (qui ont été cueillis et traités en respect de leur saison!).



Le principal intérêt d'un potage est de faciliter la consommation de légumes, mais également de légumineuses, y compris chez les personnes qui n'en raffolent pas! C'est donc un excellent moyen d'apporter à l'organisme des fibres et des micronutriments mais c'est aussi une façon de participer à une bonne hydratation (particulièrement utile pour ceux qui ont du mal à boire de l'eau). Car même lorsqu'il fait plus frais (en automne et hiver), bien s'hydrater est essentiel !

Si l'on souhaite perdre du poids, la consommation de potage avant un repas permet un apport de fibres qui va "occuper" l'estomac et donc naturellement réduire l'appétit (pour autant que le potage reste "léger", càd sans trop de pommes de terre (pensez à la courgette comme épaississant) ou légumineuses ou autres ajouts tels que crème fraîche, croûtons, fromage, ...).



Les vitamines étant thermolabiles, c'est-à-dire qu'elles se détruisent avec la chaleur (en particulier la vitamine C), il faudra éviter de porter votre potage à trop haute température. On évitera ainsi de le porter à ébullition. Si vous faites de grandes quantités, il ne faudra pas réchauffer la casserole entière mais plutôt prélever un bol à la fois et le réchauffer individuellement. Un potage se conserve 3 jours au frigo dans un contenant hermétique et 2-3 mois au congélateur.



La recette de base est de faire revenir un oignon, de l'ail et les légumes. Ajoutez des épices (cumin, gingembre, curcuma, ...) ou des herbes fraîches (basilic, estragon, coriandre,...) puis complétez de 500 ml d'eau pour 500 g de légumes et utilisez la moitié d'un cube de bouillon idéalement réduit en sel (Il est conseillé de ne pas dépasser 1 cube de bouillon "normal" par 1.5L de potage pour limiter la teneur en sel). Mixez (ou pas!) et c'est prêt !

Si vous intégrez à votre soupe des croûtons, du parmesan, de la crème fraîche ou encore du poisson, jambon, lardons... considérez qu'il s'agit d'un repas complet, en gardant un œil sur les quantités.



Si vous optez pour un potage déjà prêt du commerce, veillez d'abord à ce que les légumes occupent la 1ère place dans la liste des ingrédients (il faut minimum 50% de légumes), ensuite, la liste des ingrédients doit être la plus courte possible (avec le moins d'additifs possible). La teneur en sel doit être la plus faible possible et l'apport calorique ne devrait pas dépasser 40 KCal / 100ml.

A propos du sel ...

Pour notre santé, saviez-vous que l'Organisation Mondiale de la Santé conseille de ne pas consommer plus de 2g de sodium/ jour, **c'est-à-dire 5 g de sel/ jour.**



Un cube de bouillon (normal ou dégraissé) comme celui-ci par exemple contient à lui seul **4.1g de sel !!**

En version "allégée en sel", un tel cube renferme **3g de sel...**
C'est effectivement un peu allégé mais cela reste tout de même élevé. Veuillez donc à limiter la quantité utilisée, surtout si vous souffrez d'hypertension et/ou de rétention d'eau.



Si le sel est un point noir dans la composition des cubes de bouillon, il en est de même pour la liste des ingrédients qui n'est souvent pas très saine ... Si on analyse le cube de bouillon de légumes Knorr (normal) ci-dessus, on peut observer que la graisse de palme ou encore les additifs ajoutés ne sont pas très valorisants :

Sel, graisse de palme, amidon, exhausteurs de goût (E621, E631, E627), graisse de palme totalement hydrogénée, sucre, oignon¹ en poudre 4%, ail¹ en poudre, persil¹, carotte¹ 1%, graines de CÉLERI, curcuma, poivron rouge¹ 0,2%, arôme, extrait de levure, racine de persil¹ en poudre. ¹issus de l'agriculture durable

Et si nous faisons nos cubes de bouillon "MAISON" !!

Ils seront plus sains (sans additif et avec de la graisse de bonne qualité) et moins salés (ceux ci-dessous apportent **2.6g de sel** par cube) ! Le fait d'y avoir moins de sel rend évidemment le goût moins prononcé. Si vous souhaitez ajouter plus de sel, ne dépassez pas 100g de sel ajouté dans cette recette. Vous obtiendrez ainsi la même teneur en sel que les cubes de bouillon "normaux" (càd 4g sel / cube) mais les cubes seront quand même plus sains. Il s'agira toujours d'utiliser ces cubes avec parcimonie pour viser une teneur en sel journalière raisonnable de notre alimentation.

Pour 20 cubes

- 600 g légumes (poireau, carotte, panais, céleri, ...)
- 1 oignon jaune
- 2 càs livèche (séchée ou fraîche) *
- 65 g sel
- 1 càs d' huile d'olive

Faites-en en grande quantité (éventuellement doubler la recette) et vous pourrez les conserver au congélateur pendant 3 mois !

- Lavez et émincez finement tous les légumes.
- Faites revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile et lorsqu'il est translucide, ajoutez les autres légumes et poursuivez la cuisson 10 minutes.
- Ajoutez le sel et la livèche et laissez cuire encore 10 min, en remuant de temps en temps (jusqu'à ce que les légumes soient tendres).
- Mixez la préparation puis replacez-la dans la casserole pour la faire sécher à feu doux, en remuant.
- Au milieu d'un papier sulfurisé, étalez la pâte pour former un rectangle, puis refermez la feuille de papier pour complètement emballer le rectangle de pâte. Quand c'est refroidi, mettez au congélateur 1 heure pour que la pâte se durcisse. Ensuite, coupez le rectangle en 20 cubes et conservez-les ensuite dans une boîte pour congélateur (vous pouvez optez également pour un bac à glaçons où il suffira de remplir chaque compartiment).

*La livèche, appelée également céleri perpétuel ou ache des montagnes est une plante herbacée vivace et vigoureuse dont l'odeur et le goût ne sont pas sans rappeler ceux du céleri ou du fameux « Maggi », d'où l'appellation populaire qu'on lui donne d'herbe à Maggi.