

La soupe



Quand est apparue la soupe ?

L'homme découvre comment chauffer de l'eau pour y cuire les aliments : **un trou dans la terre et des pierres ardentes jetées dans l'eau.**

LA SOUPE APPARAÎT !

Ils pouvaient y mettre des peaux de bêtes, des estomacs de brebis...

La médecine reconnaît des **vertus thérapeutiques** à la soupe, et plus particulièrement au bouillon de poule. Il est prescrit avant toute autre potion !

Les potages sont dégustés en entrée le soir dans toute l'Europe.

Un même repas peut contenir 2 à 5 soupes différentes !

Servies en entrée, ces soupes ont une consistance plus légère.

A la campagne et dans les familles modestes, les soupes sont servies en plat unique et gardent leur consistance plus épaisse.



- 500 ans avant JC



XII^{ème} siècle

Moyen-Âge



XVII^{ème} siècle

XIX^{ème} siècle

Aujourd'hui



La « soupe » désigne **une tranche de pain sur laquelle on verse du bouillon brûlant** fait de viandes, de légumes ou de vin. On fait « tremper la soupe ».



Louis XV aime tellement les légumes qu'il transforme les soupes en potages, crèmes, veloutés, consommés... appelés les « potages de plaisirs ». Il crée le **potager du roi à Versailles**.



Traditionnelles ou exotiques, les soupes sont **un plat pratique et bon pour la santé !**

Les bienfaits de la soupe

Non seulement agréable pour se réchauffer en hiver, la soupe présente de **nombreux atouts nutritionnels !**

1

Un pouvoir hydratant

La soupe est composée majoritairement d'eau, elle contribue à couvrir nos besoins en eau de la journée.

2

Source de fibres

Elles sont indispensables à la bonne régulation du transit intestinal. Tous les légumes en contiennent !

3

Le plein de vitamines et minéraux

Chaque légume possède ses propres caractéristiques nutritionnelles. La soupe permet de les associer et de varier les plaisirs !

4

Un plat faible en calories

A condition bien sûr de limiter les matières grasses ! (huile, crème fraîche, fromage...)

La soupe, un plat idéal à tout âge !

- Une bonne alternative pour faire manger des légumes aux enfants (et à leurs parents !)
- Pour les séniors : la soupe comble les besoins en eau et ne demande aucun effort de mastication

D'après Interfel

Les légumes champions en apports vitaminiques et minéraux*



Vitamine C

Pour être en forme et rester en bonne santé

Poivron, brocoli, chou, cresson, épinard, tomate, petits pois, navet, pomme de terre, poireau



Vitamine A (carotène)

Pour une bonne vue et une belle peau

Carotte, épinard, cresson, potiron, brocoli, courgette



Magnésium

Aide à lutter contre le stress et contre les microbes

Épinard, petits pois, cresson, haricot vert, potiron, brocoli, courgette



Calcium

Pour des os solides

Poivron, brocoli, chou, cresson, épinard, tomate, petits pois, navet, pomme de terre, poireau



* Par ordre décroissant de teneur pour 100 g de légumes cuits
D'après www.vivelasoupe.com