

## Faut-il manger de la Soupe ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

430 mots / 429 : ok

Salut les amis :o) **Faut-il manger de la soupe ?**

Quand j'étais petit on me disait : « *Mange ta soupe, ça fait grandir* », et c'est vrai que j'ai grandi. Alors, même si nous n'en mangeons pas souvent, nous avons bonne opinion de la soupe. Mais est-ce si bon que ça ?

La soupe liquide **c'est plein d'eau.**

Gros avantage ! Si je veux manger, je dois boire.

*Chercheur en nutrition, le seul moyen que j'avais trouvé pour « forcer » mes rats à boire, c'était de diluer leur régime avec de l'eau. Comme ils avaient faim, ils buvaient.*

Or c'est bien de boire, car souvent on manque d'eau. Donc c'est bien de manger de la soupe. Chaud, ça réchauffe, ça reconforte. Froid, ça rafraîchit. *Comme l'Esprit Saint dans la Séquence de Pentecôte*

Utile donc hiver comme été.

La soupe remplit l'estomac avec peu de calories car y-en-n'a-pas dans l'eau : la soupe coupe l'appétit. Moyen simple de manger moins, et **c'est prouvé** qu'un diner qui commence par une soupe sera moins calorique au total. Et que les mangeurs de soupe sont moins gros que les autres.

Ensuite ça dépend de ce qu'il y a dans la soupe. **Les soupes de légumes**, ont toutes les qualités des légumes : plein de vitamines, de minéraux et de fibres. Protègent le cœur et les vaisseaux, et contre le cancer. Soupe au chou, soupe de poireaux, soupe-à-l'oignon, soupe de potiron, soupe de champignons, soupes de cresson, soupe de carottes, soupe de courgette, soupe de tomate, soupes aux endives, soupe au céleri, soupe au pistou... Tous les légumes y passent, avec toutes leurs qualités, mais ils sont bien plus faciles à cuisiner en soupe: on met tout ce qu'on a sous la main, même des trucs durs (trognon de chou, fanes des radis, orties) et on assaisonne *larga manu* (ail, épices, crème, vin).

*Et les inconvénients des soupes ?*

- déjà ça nous rappelle notre enfance, bonne ou ... moins bonne  
- et pis **c'est du boulot** de faire une soupe. Pas monstrueux mais quand même. D'où le réflexe **d'acheter des soupes toutes-faites**. Soupes en sachets ou soupes en brique. C'est pas mal, ça va plus vite, mais... mais c'est toujours **trop salé**, c'est souvent **trop calorique** car il y a moins de « bon légumes » et plus de patates ou d'amidon, et puis c'est beaucoup **plus cher**. Mais, ça reste de l'eau chaude, ce qui est toujours bon ;o)

Alors de la soupe, **oui**, même en été, et le plus possible « fait maison ».

**Bon appétit les amis :o)**