

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)