

Dr Sophie Ortega

MES PETITES
RECETTES
MAGIQUES

soupes détox



100 recettes de soupes spécial détox
pour retrouver santé et vitalité

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

soupes déttox

Manger 5 fruits et légumes par jour tout en nettoyant son organisme ? Facile avec les soupes déttox !

Rassasiantes et appétissantes, les soupes sont l'atout indispensable des programmes minceur et des cures saisonnières.

Découvrez dans ce livre :

- **Les bonnes raisons de se mettre à la soupe**, et les meilleurs aliments à utiliser : courgette, oignon, poivron mais aussi konjac, cresson ou algues !
- **Velouté de châtaignes et pétales de bacon grillé, crème de poivrons rouges au mascarpone, gaspacho d'asperges et de cresson, soupe fraîche de melon...**, vous aurez l'embaras du choix pour confectionner des soupes en guise d'entrées, de repas complets, et même de desserts !
- **100 recettes de soupes déttox** que vous pourrez tester selon vos envies et vos préférences : sans cholestérol, sans gluten, sans lactose et végétariennes. À vos fourneaux !

Le **Dr Sophie Ortega** est docteur en médecine, diplômée de la faculté de médecine de Montpellier, spécialisée en nutrition, et diplômée de l'université Paris VII en diététique et nutrition clinique et thérapeutique. Elle est également l'auteur de *Cures de soupes santé déttox* (éditions Leduc.s).



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :

blog.editionsleduc.com

sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Suivi éditorial : Manuella Guillot

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-0269-0

ISSN : 2427-7150

Dr SOPHIE ORTEGA

MES PETITES RECETTES MAGIQUES SOUPES DÉTOX

Téléchargez
votre liste de
courses par saison
et le matériel
indispensable !
Rendez-vous
p. 192

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
12 RAISONS DE SE METTRE À LA SOUPE	9
LES ALIMENTS MAGIQUES DE LA SOUPE	15
100 RECETTES DE SOUPES MAGIQUES DÉTOX	43
TABLE DES MATIÈRES	183

INTRODUCTION

J'entends régulièrement des patientes de mon cabinet me dire qu'elles manquent de temps pour préparer à manger. Le goût de faire la cuisine s'est perdu, alors que les injonctions à manger équilibré se font plus pressantes.



Moins de temps à consacrer à la cuisine, manque d'envie ou d'idées pour préparer des légumes et perte des bons vieux basiques culinaires traditionnels sont les trois causes de la dérive alimentaire.

La soupe permet de se mettre au vert, et se rapprocher avec facilité de la première recommandation du Programme National Nutrition Santé : manger 5 fruits et légumes par jour. Avec la consommation de légumes vous aurez une action bénéfique sur votre santé et vous préviendrez le vieillissement cellulaire.

Découvrez ici les soupes qui vous permettront de vivre longtemps en bonne santé.

12 RAISONS DE SE METTRE À LA SOUPE

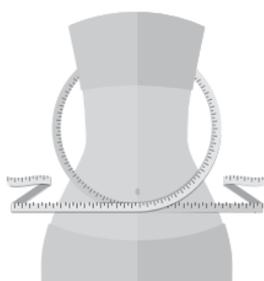
La qualité première d'une soupe est d'être rassasiant et de permettre ainsi de favoriser le suivi d'un programme minceur. Elle présente aussi 10 autres bonnes raisons de vous séduire !

1. LES SOUPES PARTICIPENT À L'HYDRATATION DU CORPS

Chaque bol de soupe apporte de 250 à 300 ml d'eau nécessaire à l'organisme pour éliminer les toxines et toxiques, éloigner les calculs rénaux, les infections urinaires, la constipation et les maladies coronariennes.

2. ELLES ONT UN EFFET SATIÉTOGÈNE ET SONT LES ALLIÉES DE LA MINCEUR

... même si elles ont une faible densité calorique (puisqu'elles n'apportent qu'une trentaine de calories aux 100 ml soit moins de 75 calories pour un bol complet de soupe). Prises en tout début de repas, elles rassasient rapidement. Leur consommation quotidienne est donc à conseiller à toutes les personnes qui désirent perdre du poids ou conserver un poids de forme.



3. ELLES ONT UNE FORTE TENEUR MICRONUTRITIONNELLE

C'est vrai quand elles sont faites maison, et surtout quand les aliments qui les composent ne sont pas trop cuits. Tous les nutriments essentiels (vitamines, potassium), et surtout les antioxydants qui luttent contre l'excès de radicaux libres responsables du vieillissement et de certaines maladies, restent préservés.

4. ELLES CONTIENNENT DES FIBRES !

Les fibres améliorent non seulement le transit mais permettent également d'augmenter le sentiment de satiété et surtout de lutter contre les maladies cardiovasculaires en diminuant l'absorption du cholestérol alimentaire.

5. ELLES ONT UNE ACTION DÉTOX ET DRAINANTE

... en faisant le plein en vitamines et minéraux antioxydants, et en polyphénols.

Mais qu'est-ce que la détox ? La détox favorise l'élimination des déchets et des toxiques qui encombrant notre organisme en stimulant nos organes émonctoires : le foie et les reins principalement. La cure détox consiste à alléger le travail des émonctoires et à favoriser le drainage. Pendant quelques jours, 3 ou 5, il est bon de mettre les fonctions digestives au repos, en ne consommant que des soupes détox, drainantes, et des fruits ou leur jus.

6. ELLES SONT NATURELLEMENT REMINÉRALISANTES POUR LES OS

C'est parce que les légumes sont tout spécialement riches en calcium et en magnésium (surtout les légumineuses). Le calcium est nécessaire à l'os pour sa croissance et sa régénération, il garantit la bonne solidité osseuse. Les légumes les plus riches en calcium sont : les choux et le brocoli, les salades, le cresson, les oignons, le fenouil.



7. ELLES AIDENT À LA RÉGULATION DE L'ÉQUILIBRE NERVEUX ET LUTTENT CONTRE LA FATIGUE

Le magnésium est nécessaire à la contraction musculaire, à l'équilibre nerveux et intervient dans presque toutes les réactions chimiques productrices d'énergie. Le

magnésium est ultra-présent dans les lentilles, les haricots secs, le soja et les graines (sésame, lin, noix, amande, etc.) et les céréales complètes.

8. ELLES ONT UNE ACTION ANTICHOLESTÉROL ET ANTI-DIABÈTE

C'est par les vitamines A, les polyphénols et les fibres que les légumes aident à réguler le cholestérol et la glycémie. Bien entendu, le fait que les soupes puissent être pauvres en matières grasses contribue à la régulation du cholestérol et l'on peut faire le choix d'ajouter des graisses végétales riches en oméga-3 qui améliorent le taux de bon cholestérol.

9. ELLES EMBELLISSENT LA PEAU ET LES CHEVEUX

C'est la richesse en eau de la soupe qui favorise naturellement l'hydratation cellulaire. La présence de nombreuses vitamines est favorable aux cellules cutanées et aux cheveux.



La vitamine A, connue pour protéger la vision, est un véritable régulateur de croissance des cellules de l'épiderme. Elle est très présente dans les fruits et légumes de couleur orangée.

Les vitamines B sont indispensables à l'utilisation des glucides, au fonctionnement

nerveux. Les vitamines du groupe B, en général, contribuent à l'hydratation cutanée.

Les vitamines B6 et B8 régulent la sécrétion du sébum de la peau et du cuir chevelu. Elles sont abondantes dans tous les légumes verts.

La vitamine C lutte contre les infections, elle est antioxydante et protège la peau des dommages des rayons U.V., elle aide aussi la cicatrisation.

Elle peut réduire la synthèse de mélanine et cela est intéressant pour le traitement des taches pigmentaires. Elle est présente dans les légumes en général et les herbes aromatiques.

La vitamine E est antioxydante de façon majeure pour toutes les cellules de l'organisme. C'est la meilleure arme vitaminique pour conserver beauté et santé. Car elle protège également les autres antioxydants d'une destruction rapide ! Elle est présente dans les huiles végétales, les germes de céréales, les légumes verts.

10. ELLES AIDENT L'ÉCOLOGIE DIGESTIVE ET LUTTENT CONTRE LA CONSTIPATION

C'est bien connu, la soupe aide au transit intestinal, en grande partie par les fibres qu'apportent les légumes. En évitant la stagnation des déchets, la fluidité intestinale est un bon garant de l'équilibre du microbiote.

11. ELLES PERMETTENT DE RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Quand les soupes ne sont constituées que de légumes, leur consommation quotidienne permet de rétablir l'équilibre acide-base, c'est-à-dire qu'elles diminuent l'acidité provoquée par un excès de protéines d'origine animale comme la viande mais aussi le poisson ou encore le fromage.

Les soupes de légumes participent à équilibrer le pH et, en évitant l'acidité métabolique, elles permettent donc d'atténuer l'inflammation et de rectifier les carences minérales notamment en calcium, potassium et magnésium.

12. ELLES ONT UNE ACTION ANTI-ÂGE ET DE PRÉVENTION CONTRE LE CANCER

Les légumes agissent favorablement sur le vieillissement cellulaire. Ce sont les micronutriments antioxydants qu'ils contiennent qui évitent l'oxydation exagérée de la cellule, en formant un bouclier protecteur. Les vitamines A, C et D protègent les cellules en évitant le rancissement des membranes cellulaires ainsi que le milieu intracellulaire. C'est à tous les niveaux que cet effet anti-âge est visible : de la protection des neurones contre Alzheimer à la protection des cellules cutanées contre les rides.

LES ALIMENTS MAGIQUES DE LA SOUPE

LES FRUITS ET LES LÉGUMES

- Ils sont des atouts santé incontestables ! Ils permettent de réduire la consommation de sucre, de gras, de sel, et apportent une foule de micronutriments essentiels et antioxydants à fort potentiel préventif du surpoids et des pathologies liées au vieillissement.
- Ils sont de faible densité calorique.
- Ils sont les principaux agents alcalinisants qui permettent de corriger l'acidité de notre alimentation.
- Ils contiennent des folates (vitamines B9), C, ainsi que des vitamines liposolubles (A, E et K).

- Ils apportent des fibres pour favoriser le transit.
- Ils participent activement à la prévention contre les cancers digestifs, grâce à leurs fibres et vitamines antioxydantes.
- Ils représentent la deuxième source de calcium après les produits laitiers.

LES LÉGUMES

Les légumes à feuilles vertes sont riches en eau, peu caloriques et sont des mines de vitamines. Avec les fibres apportées par ces légumes, la digestion est facilitée.

Tous les **choux** sont riches en caroténoïdes qui offrent une protection contre le cancer, les problèmes cardiaques et les infections. Ils sont riches en fibres, extrêmement riches en vitamine K, ils apportent de la vitamine C, de l'acide folique, de la vitamine B6, du manganèse et du potassium. Ils abaissent le taux de cholestérol, et leur richesse en calcium les met au premier rang des légumes pour la protection contre l'ostéoporose. La vitamine K est nécessaire pour la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang. Cette famille des choux est sans doute la famille végétale la plus efficace dans la prévention des cancers. C'est grâce aux glucosinolates contenus dans les choux que la prévention s'exerce.

Le **chou-fleur**, comme son nom l'indique, est une fleur habituellement blanche ou beige. Certains choux-fleurs



sont orangés ou violets, ils contiennent alors plus de bêta-carotène ou des variétés de polyphénols plus riches (anthocyanes de couleur pourpre, violette ou bleue).

Le **brocoli** est connu pour ses vertus antioxydantes et plus il est vert foncé, plus il est efficace ! En plus, il est riche en calcium et donc protège contre l'ostéoporose.



La choucroute n'est autre que des lanières de **chou blanc** fermentées durant plusieurs semaines. Cette fermentation engendre la formation de vitamines B en plus grande quantité, assouplit les fibres, permettant une meilleure digestibilité et développe des lactobacilles qui régulent la flore intestinale.



Le **navet** contient des dérivés soufrés assez odorants à la cuisson et souvent difficiles pour les intestins. Mais il est un atout dans la lutte contre les cancers digestifs.



L'**épinard** est un aliment peu calorique et détox, riche en calcium, folates, magnésium, vitamine A et vitamine C. Contrairement à l'idée reçue, les épinards ne sont pas si riches que ça en fer. De plus, le fer d'origine végétale est assez mal assimilé par l'organisme.



La **blette** ou encore bette est une plante herbacée qui n'est pas de la même famille que l'épinard, cultivée comme plante potagère pour ses feuilles ou pour ses côtes (encore appelées cardes), consommée comme légume. Son goût est très différent de celui de l'épinard, avec moins d'amertume. Elle est parfaite pour la soupe minceur, moins calorique que l'épinard, riche en fibres, en potassium, en vitamines B9, C et bêta-carotène.



La **betterave** est de la même famille que la blette ! Elle est cultivée en France, aussi bien pour sa variété potagère que pour la sucrière. Mais elle est deux fois plus calorique ! Car la betterave est riche en sucre. Sa consommation régulière est néanmoins recommandée, pour sa richesse en vitamines, minéraux et oligo-éléments essentiels. Elle permet de réaliser de merveilleuses soupes de couleur fuchsia.



Les **carottes** sont peut-être les légumes les plus consommés ou tout au moins les plus populaires. Elles assurent un apport en provitamine A (comme d'ailleurs tous les fruits et légumes de couleur orangée).



L'**aubergine** est le légume le plus typique du régime méditerranéen. Fort peu calorique, elle apporte des fibres alimentaires favorables au transit intestinal. Surtout, ne pelez pas les



aubergines car leur fort pouvoir antioxydant se trouve en particulier dans leur belle pelure violette preuve de la présence de pigments anthocyanes.

L'**asperge** peut revêtir trois couleurs :

- blanche, elle est produite en culture « buttée » à l'abri de la lumière ;
- verte, elle pousse à l'air libre et produit de la chlorophylle ;
- et à pointe violette, c'est l'asperge qui a percé la butte de terre.



Quoi qu'il en soit, l'asperge est un légume faiblement calorique mais de très haute densité nutritionnelle : vitamines A, B, C et E, magnésium, fer et fibres. Elle possède une action diurétique et est remarquable pour lutter contre la constipation, grâce aux fibres mucilages qu'elle contient.

Le **concombre** est un des légumes de très faible densité calorique. Il contient des fibres facilitatrices du transit. Il a une particularité, avec un principe actif appelé élatéine, d'action apaisante sur les tissus inflammés.



Le **resson** est très léger, il ne fournit pas plus de 17 kcal/100 g. C'est un légume-feuille parfait pour mitonner une soupe reconstituante si l'on surveille sa ligne.



D'autant qu'il possède des fibres douces, facilitant ainsi l'élimination. Le cresson présente un taux record de fer et de calcium ainsi que beaucoup de vitamine C, ce qui en fait un aliment de choix pour prévenir l'anémie et le scorbut. Il contient des quantités intéressantes de magnésium et de zinc. Enfin, des études ont démontré l'action protectrice du cresson contre les maladies cardio-vasculaires, grâce aux acides gras poly-insaturés qu'il renferme, ainsi que contre le développement de certains cancers de par sa teneur en substances soufrées anti-cancérigènes.

La **mâche**, également appelée la doucette ou la raiponce, est riche en vitamine A et en oméga-3, elle n'en reste pas moins, comme toutes les salades, pauvre en calories. Par sa richesse en oméga-3, comme dans les poissons gras, elle s'avère un bouclier antimorosité, tout simplement parce que les oméga-3 entrent dans la composition des membranes cellulaires des neurones favorisant la bonne humeur.



Le **konjac** est une racine, plus précisément un rhizome tubéreux de la famille du yam. Il est LE secret minceur des Japonais depuis des millénaires. La racine qui est énorme (3 à 4 kg) est constituée à 97 % d'eau, le reste étant des fibres solubles. Parmi ces fibres : le glucomannane qui a une capacité d'absorption de l'eau étonnante et présente un effet coupe-faim bien supérieur à la pectine de pomme. Il est en fait le champion de la plus basse densité calorique.

Les pâtes et le riz de konjac sont d'excellentes sources de calcium et peuvent être ajoutés dans une soupe, comme on ajouterait des vermicelles ou des petits plombs de blé. Le konjac a d'autres vertus, outre l'apport en fibres facilitatrices du transit intestinal. Il permet de réguler le taux de cholestérol sanguin en abaissant le mauvais cholestérol-LDL, et de normaliser la glycémie.

La **courgette** est le fruit d'une plante de la famille des cucurbitacea. Elle ne contient que 15 kcal/100 g. Elle est très riche en eau (95 % de sa composition), en minéraux et oligo-éléments variés. Elle contient du potassium (230 mg/100 g), du phosphore, du calcium et du magnésium. Elle apporte de la rutine (ou vitamine P), un composé phénolique de la famille des flavonoïdes qui agissent contre l'oxydation du cholestérol, et également des caroténoïdes (vitamine A) dont de grandes quantités de lutéine, excellente pour la vision. De plus, la faible teneur en sodium inscrit la courgette dans un régime sans sel. Au niveau des fibres, la courgette est riche en pectine qui lui donne son moelleux caractéristique.



Le **radis** est un légume-racine riche en minéraux et oligo-éléments. Il aide très efficacement à la minéralisation de l'organisme. Il est également riche en soufre, qui lui donne sa saveur piquante et qui, surtout, stimule la digestion. Le



tout avec un apport calorique des plus bas, seulement 15 kcal/100 g. Le radis contient du potassium, du calcium, de la vitamine C.

La présence de pigments rouges, riches en proanthocyanidines, protège les petits vaisseaux sanguins. Sa richesse en fibres, dont la cellulose, le rend particulièrement efficace sur le fonctionnement du transit intestinal.

Ses fanes, avec lesquelles on peut préparer un potage, sont une excellente source de provitamine A, antioxydante, ainsi que de vitamine C et de fer.

Le radis noir est plus qualifié en propriétés pour drainer et lutter contre l'inflammation que le radis rose et il est un excellent draineur hépatobiliaire et aide à combattre les microbes.

Le **céleri** est une famille de légumes à lui seul. Il existe le céleri en branche et le céleri-rave ; ils ont la particularité d'avoir un très faible apport énergétique et une richesse en fibres et en minéraux exceptionnelle. Le céleri est aussi riche en vitamine C.



Le **poireau** est roi pour ses propriétés diurétiques, grâce à une quantité de potassium élevé et une teneur en sodium basse. Il contient également des glucides très particuliers, les fructosanes, qui ont



une action diurétique. Il renferme beaucoup de vitamines A, C, E dont l'effet est protecteur vis-à-vis de l'oxydation dans les cellules. L'odeur caractéristique à la cuisson est le signe de la présence de composés soufrés, protecteurs contre le cancer colique.

L'ail a une action antibactérienne, hypotensive et des effets bénéfiques sur la fluidité du sang et sur le taux de cholestérol. Il a des propriétés antioxydantes, anticancéreuses et antiallergiques.



L'oignon a toujours été considéré comme un légume santé. Il présente des propriétés diurétiques, antibactériennes, anticancéreuses et hypoglycémiantes. Il est riche en vitamines C et B et en oligoéléments tels que le sélénium.



L'oseille est appréciée pour sa saveur acidulée et est déconseillée aux personnes souffrant d'acidité gastrique. Elle contient des vitamines A, C, E, du fer et de l'acide oxalique. Elle est souveraine pour lutter contre la paresse intestinale et est connue pour ses propriétés antioxydantes.



Les **tomates** sont rondes ou allongées, côtelées, en grappe ou cerises, rouges, orangées, mais elles sont produites de mai à septembre : c'est une chose importante à savoir parce que celles que vous trouverez hors saison sont moins



prodigues en bienfaits. Elles sont pauvres en calories, mais riches en vitamines A, B et C. Les minéraux présents (potassium, magnésium, phosphore) contribuent au bon équilibre acido-basique de l'organisme. Les tomates apportent aussi le précieux lycopène utile pour réparer les dégâts induits par le soleil.

Le **poivron** peut être vert, jaune, orangé, rouge et même pourpre ! Il contient entre deux à trois fois plus de vitamine C que l'orange. Il est riche en vitamine A (particulièrement lorsqu'il est rouge), est faiblement énergétique et riche en fibres.



L'**artichaut** fournit des glucides partiellement assimilables, comme l'inuline, ce qui lui confère une valeur énergétique plutôt faible. Il est dense en minéraux comme le potassium, magnésium, calcium et fer. Il contient une substance, la cynarine, drainante pour le foie et la vésicule biliaire et il favorise l'élimination urinaire et intestinale. L'artichaut est hautement hépato-draineur : en favorisant la sécrétion de bile, il aide l'élimination des toxines dans les selles. Cette propriété lui permet également d'abaisser le taux de glycémie et de cholestérol.



Le **fenouil** est une plante herbacée au feuillage aromatique, au parfum d'anis. Il en existe trois variétés : le fenouil sauvage, le fenouil doux (ou anis) de France et le fenouil



de Florence. Cette dernière est la variété qui se retrouve principalement sur nos étals car son bulbe est large, blanc et charnu. C'est l'un des légumes les plus riches en provitamine A, en vitamine C et en vitamine B9 (ou acide folique). Les autres vitamines du groupe B, ainsi que la vitamine E sont également présentes. On remarque également une forte teneur en potassium, en sodium et en fer. Il contient 3,3 g de fibres pour 100 g, il est ainsi très rassasiant.

Les **champignons** sont tous de véritables petites bombes de santé pour votre système immunitaire. Contre les bactéries, les champignons ont développé des antibiotiques puissants. Ils sont d'excellentes sources d'antioxydants (polyphénols et sélénium) et contiennent également des antioxydants spécifiques, comme l'ergothionéine. Ils sont pauvres en calories, excellents en particulier pour les diabétiques, riches en vitamines B et en vitamine D2. Il est recommandé de consommer seulement des champignons biologiques parce que les champignons absorbent et concentrent tout ce sur quoi ils poussent, le bon comme le mauvais.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques soupes détox
D^r Sophie Ortega



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S