

Cathy Selena

MES PETITES RECETTES
magiques

100%
SOUPES

LE
BEST-SELLER
DES RECETTES
DE SOUPES :
déjà + de 40 000 ex.
vendus !

100 recettes de soupes aromatiques
POUR MINCIR ET RESTER EN FORME

POCHE

L E D U C . S

MES PETITES RECETTES

magiques

100% SOUPES

Simplissimes à préparer, les soupes de cet ouvrage combinent un ou deux fruits et/ou légumes et une herbe aromatique, aux vertus... magiques ! Cholestérol, diabète, kilos en trop, fatigue, digestion difficile ? Avec une pincée de curcuma, un zeste de citron, un morceau de gingembre frais, une feuille de laitue ou une poignée de myrtilles, vous allez faire des merveilles.

Dans ce livre :

✓ **Le b.a.-ba pour concocter des soupes saines, savoureuses et conviviales :** ustensiles de base, choix des ingrédients, idées de présentation...

✓ **Les pouvoirs magiques des fruits, des légumes, des herbes aromatiques et des épices :** des plus classiques (abricot, courgette, ail) aux moins courants (algues marines, chicorée sauvage, pissenlit).

✓ **Et bien sûr, 100 recettes de soupes aromatiques pour toutes les occasions, de l'apéritif au dessert :** Soupe aux herbes, Soupe potiron-fenouil, Soupe de cerises au thé vert, Soupe épinards-cresson, etc.

*Retrouver la ligne et rester en forme
grâce aux soupes aromatiques, c'est facile !*

Cathy Selena a exploré les médecines ancestrales et naturelles en tant que journaliste grand reporter durant plusieurs années. Ses *Petites recettes magiques 100% soupes* sont devenues un best-seller.

ISBN : 979-10-285-0979-8



9 791028 509798

6 euros

Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet

photo : © Fotolia

RAYON : CUISINE, SANTÉ

« Après la vague rafraîchissante des smoothies de l'été, voici cent recettes d'hiver pour nous réchauffer en gardant la ligne. Prêtes en cinq minutes, elles combinent fruits et/ou légumes et herbes aromatiques : tomate-sauge, antiballonnements, citrouille-laitue pour une taille de guêpe... »

Version Femina

« Avec ses soupes faciles à réaliser et joliment présentées dans un verre, l'auteur donne un coup de jeune aux recettes de grands-mères ! Elle a aussi concocté un petit lexique des vertus "magiques" des fruits, légumes, herbes et plantes médicinales, histoire de nous faire (re)découvrir des remèdes naturels tout simples. »

Avantages

« Les secrets des soupes magiques, hormis la qualité des fruits et légumes, c'est le choix des plantes qui les accompagnent. En effet, leurs bienfaits sur la santé sont parfois plus prononcés encore que ceux des fruits et légumes. Pour éliminer les petites rondeurs après les réveillons, la bourrache, le basilic, la reine-des-prés et l'estragon sont, par exemple, de précieux alliés. »

TV Magazine

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 :

<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 et sur
les réseaux sociaux.



Illustrations : Delétraz

Photos : Market Fresh

Mise en pages : Facompo – Lisieux

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris

ISBN : 979-10-285-0979-8

ISSN : 2427-7150

CATHY SELENA

MES PETITES RECETTES

magiques

SOUPES

POCHE

L E D U C . S

Sommaire

Introduction	7
Les indispensables.....	13
Le bon choix des ingrédients	21
Le tour de main	27
Les pouvoirs magiques des fruits et légumes.....	29
Les pouvoirs magiques des plantes aromatiques.....	61
100 recettes de soupes magiques	
Soupes minceur aux légumes	73
Soupes minceur aux fruits	93
Soupes forme/vitalité.....	113
Calendrier des fruits et des légumes.....	183
Les justes proportions.....	189
Index thérapeutique	
... pour se soigner avec les aliments.....	191

Introduction

La mode est à la soupe mais pas n'importe laquelle ! La facile, la raffinée, la savoureuse, celle que l'on consomme comme une boisson de santé.

Exit les assiettes creuses et les bols de nos grands-mères, la tendance est au verre. Les « bars à soupe » en vogue l'ont bien compris et leurs adeptes sont les premiers à plébisciter cette présentation aussi esthétique qu'appétissante. Même les récalcitrants à la soupe sont tentés d'y goûter : on ne s'en met pas partout, on sirote à son rythme et on découvre des saveurs inédites. Voilà le challenge : des soupes « express » aux arômes subtils qui enchanteront les palais les plus difficiles. Des légumes frais et bio, des plantes et des fleurs aux vertus médicinales pour un cocktail phyto, à consommer sans modération.

Fraîches, désaltérantes, ces soupes « nouvelle génération » ont le vent en poupe et sauront égayer vos déjeuners ou vos dîners d'une touche originale et colorée.

Idéal en période de régime, le verre de soupe est coupe-faim mais aussi diurétique, tonique, régénérant, digeste ou revigorant selon les ingrédients et les recettes. Non seulement vous aurez le plaisir des papilles, mais vous prendrez soin de votre santé, ce qui, en soi, n'est pas superflu si l'on en croit les messages alimentaires alarmants qui font le tour de la planète.

On le sait, qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour. On nous le rabâche assez, qu'à force de sédentarité, nos muscles en deviennent atrophiés, que notre cœur n'est plus entraîné qu'à courir dans les rames du métro et que l'air des grandes villes fait autant de bien à nos poumons que les vapeurs d'une cheminée mal ramonée. On a bien compris aussi que c'est le bio qu'il nous faut, car nos cinq fruits et légumes avalés « à la va-vite » sont censés nous combler de vitamines et pas de pesticides et là, une seule voix s'élève : le bio, c'est cher ! Oui, c'est un peu plus cher mais il vaut mieux manger une poignée de haricots bio qu'une poêlée méridionale en conserve, avec sel et sucres ajoutés. De toute façon, on nous le clame aussi, on frôle l'épidémie d'obésité, alors privilégions les petites quantités !

À notre décharge, les boutiques bio ne fleurissent pas encore dans toutes les allées et pour peu que l'on vive en banlieue ou à la campagne, manger bio reste encore une panacée, sauf si l'on a la chance de copiner avec une fermière bien attentionnée. Pour autant, restons

motivés et gardons à cœur de se nourrir sainement, pas pour adhérer à la nouvelle tyrannie alimentaire ni ressembler aux critères de beauté aseptisés, juste pour se sentir mieux dans son corps et dans sa tête. Ce sera toujours ça de gagné ! Encore faut-il avoir le temps, me direz-vous, d'errer au milieu des étals du marché puis d'éplucher ses légumes sans se couper, pendant que la petite dernière réclame sa tétée et que le grand veut réciter sa poésie. Il est vrai, le temps nous est compté, tellement compté que bientôt on n'aura plus le temps de manger et comme cela, le problème sera réglé... un sachet protéiné : trente minutes de gagnées ! Que l'on croit...

Voilà pourquoi ce livre ne se veut pas un simple pourvoyeur de recettes de soupes rapides, aussi savoureuses soient-elles. D'une part, nos grands-mères nous les ont déjà données en héritage pour beaucoup d'entre nous, et le fait de mixer un légume avec un autre légume n'a d'intérêt que si l'on sait pourquoi on le fait ! Certes, le palais ne se soucie guère de ce genre de considérations, pourvu que la soupe soit bonne, mais l'estomac, lui, s'en souviendra, si elle ne lui réussit pas. Il n'est donc pas superflu de s'intéresser un minimum à la teneur des aliments et à leurs effets sur votre organisme. De la même façon que tous les aliments ne sont pas faits pour vous, sous prétexte qu'ils sont consommables, toutes les soupes ne vous sont pas indiquées. Par exemple, si vous avez des difficultés à vous endormir, vous éviterez la soupe vietnamienne au gingembre avant d'aller vous coucher. Par contre, la « Citrouille-Laitue » vous fera dormir comme un bébé. De même, si vous allaitez, préférez la soupe « Lentilles-Carottes » à l'aneth

qui favorise la montée de lait. Si par méconnaissance, vous mitonniez une bonne soupe « Artichaut-Cerfeuil-Persil » qui a pour vocation de tarir la lactation, vous ne sauriez jamais que si Bébé crie famine, c'est à cause de Maman et de sa cuisine !

De ce fait, afin de vous sensibiliser aux bienfaits de ce que vous absorbez chaque jour sans y penser, je vous ai concocté un petit lexique des vertus magiques des fruits, légumes et herbes aromatiques les plus couramment employés (voir p. 29 et p. 61). Ainsi, vous pourrez faire votre marché en toute connaissance de cause, en remplissant votre panier selon que vous souhaitez retrouver des jambes légères, bien dormir ou vous recharger en énergie pour danser jusqu'au bout de la nuit. Quant au choix des plantes et à leur usage, je n'ai sélectionné que les plus courantes, celles qui sont faciles à trouver dans les jardins, les herboristeries, les boutiques bio ou sur Internet (voir p. 22). Je me suis efforcée de vous proposer un éventail le plus large possible afin de vous permettre de découvrir des remèdes naturels tout simples, à consommer sous la forme de jus, d'infusions ou de décoctions tout au long de la journée, pour prolonger l'effet de votre soupe de santé. Ne soyez pas surpris si chaque recette comporte plusieurs indications thérapeutiques et si plusieurs remèdes naturels sont proposés pour un même symptôme. C'est à vous ensuite, de tester les soupes et les remèdes, de varier les plaisirs et les recettes. Il est bien évident qu'il n'est pas question d'arrêter un traitement en cours pour le substituer à un remède par les plantes. D'une part, parce que l'usage des plantes et leur posologie nécessitent l'avis d'un spécialiste en la matière, afin d'adapter à chaque

cas le traitement qui lui correspond. D'autre part, parce que l'utilisation de la phytothérapie peut être complémentaire à une prescription médicamenteuse ou au contraire lui être déconseillée. En revanche, les remèdes naturels sont de précieux alliés pour répondre à des troubles bénins et les soulager, ce qui évite bien souvent une consultation chez le médecin. **Concernant des pathologies plus lourdes, il est nécessaire de prendre un avis médical et de ne pas se mettre en danger, par simple méconnaissance.**

Cela étant dit, vous constaterez rapidement qu'une alimentation saine et appropriée à votre organisme renforcera votre vitalité. De même, l'usage des plantes toniques, digestives ou sédatives vous aidera à retrouver un mieux-être physique et psychique qui fera toute la différence. Lorsque l'on mange bien, que l'on digère bien et que l'on dort bien, on retrouve également la pleine possession de ses moyens. Hippocrate considérerait l'aliment comme étant notre premier médicament, de nombreuses contrées ont intégré depuis longtemps ce précepte, et puisent dans la Nature les remèdes nécessaires au maintien de la santé. Ainsi, dans notre société surmédicalisée, il est bon de se rappeler que l'on peut se faire plaisir en se nourrissant et que l'on peut se soigner au travers de cet acte aussi banal qu'essentiel. Choisissez les soupes en fonction de vos envies mais aussi de vos pathologies et si l'une vous convient, prenez-la en cure le temps qu'il faudra ! L'essentiel étant de vous faire du bien.

Bon appétit !

Les indispensables

Bien que la soupe ne nécessite pas un matériel coûteux et encombrant, mieux vaut prévoir les accessoires appropriés à la réalisation des recettes. Ainsi, avant d'enfiler votre tablier, vérifiez que vous avez bien ce qu'il faut pour concocter vos soupes de bien-être.

Les ustensiles de base

- Un petit couteau pointu.
- Une planche en bois à découper.
- Un verre mesureur.
- Un presse-agrumes.
- Une râpe.
- Un économiseur ou un cannelureur.
- Une théière, pour les soupes à base d'infusion.

- Une centrifugeuse : indispensable pour recueillir le jus des fruits et des légumes en dehors des agrumes.
- Un mixeur électrique : utile pour réduire les fruits et les légumes en purée. L'avantage du mixeur est d'obtenir une préparation onctueuse, déliée et mousseuse.
- Un shaker : utile pour les soupes glacées. Déposez des glaçons ou de la glace pilée au fond de votre shaker puis remplissez-le de votre préparation. Secouez énergiquement une dizaine de fois avant de remplir les verres.
- Des piques, des parasols et des pailles de couleur pour la décoration.

Les verres de présentation

Selon le contexte, plusieurs formes de verres sont à votre disposition pour présenter vos soupes. À vous de choisir celui qui correspond le mieux à la situation.

Le verre à cocktail (de 7 à 12 cl)

Un verre à pied de forme conique à privilégier pour les soupes chaudes et froides mais non glacées.



Le verre ballon (12 cl)

On l'utilisera principalement pour les boissons à siroter

au cours d'un repas, chaudes ou froides mais non glacées.



La flûte (16 cl)

Idéale pour les grandes occasions et pour présenter les soupes à base de thé, les cocktails énergisants et relaxants.



Le verre tulipe (16 cl)

Élégant avec sa jolie forme arrondie au col resserré, il sera parfait pour recevoir les soupes de légumes, au moment de l'apéritif ou lors d'un cocktail.



Le verre Pilsener (25 cl)

Ce fameux « verre à bière » est particulièrement adapté aux soupes mousseuses, fraîches et glacées.



Le verre Tumbler (25 cl)

Ce grand verre large et droit est à réserver à un usage familial. Il ne se distingue pas par une forme élancée mais son côté pratique en fait un bon contenant pour une soupe « à la maison ».



Le verre à whisky (32 cl)

Détourné de son usage premier, ce type de verre permet de servir des boissons de toutes sortes, chaudes ou glacées avec l'avantage de contenir une belle quantité de soupe.



Le verre à orangeade (36 cl)

De grande contenance, ce type de verre se prête parfaitement à recevoir les soupes énergisantes ou minceur qui se consomment en plus grande quantité. Idéal pour les boissons glacées.



Le verre « chope » (35 à 50 cl)

Solide et facile d'utilisation avec son anse, il résistera parfaitement aux soupes de légumes très chaudes.



Rafrâchir ou réchauffer un verre

Que la soupe soit chaude ou glacée, la température aura une incidence sur le verre qu'il sera de bon ton de ne pas briser...

Pour rafraîchir un verre, plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez le placer au réfrigérateur une heure avant de servir votre soupe ou tout simplement le remplir de glaçons que vous ferez tourner à l'intérieur jusqu'à ce

qu'il soit embué. À l'inverse, pour réchauffer un verre et conserver plus longtemps la chaleur de votre soupe, rincez-le à l'eau chaude, puis à l'eau bouillante. Ainsi, le verre se sera adapté à la hausse progressive de la température.

Customisez vos verres !

La décoration des verres, quelles que soient leur taille et leurs formes, nécessite un brin de créativité et un soupçon d'imagination. Soignez la présentation en vous inspirant des astuces suivantes.

Les rondelles de fruits et légumes

Selon la teneur de votre soupe, mettez en valeur l'un des fruits ou légumes qui la composent. Découpez une fine rondelle puis incisez-la sur la tranche afin qu'elle tienne sur le bord du verre. Vous pouvez, bien entendu, multiplier les rondelles au gré de votre fantaisie.

Les zestes de fruits

À l'aide d'un économe ou d'un cannelure, prélevez le zeste d'une orange ou d'un citron que vous déposerez au fond du verre, ou que vous enroulerez autour d'une paille. Vous pouvez également accrocher le zeste sur le bord du verre.

Les brochettes de fruits et légumes

Une idée déco qui fait toujours de l'effet ! Munissez-vous d'un bâtonnet en bois de la hauteur du verre. Découpez en cubes ou en rondelles des morceaux de fruits et légumes et déposez votre brochette au fond du verre avant de le remplir.

Des mélangeurs en forme de fleurs

Ces légumes en forme de fleurs, perchés sur des pics en bois un peu plus haut que la hauteur du verre se transformeront en mélangeurs du plus bel effet. Privilégiez les radis, en prenant soin de leur ôter le feuillage. Incisez-les de part et d'autre jusqu'à la moitié puis laissez-les tremper une bonne heure dans l'eau glacée pour que les « pétales » s'ouvrent. Même principe avec un tronçon de blanc de poireau. Amusez-vous également à faire des collerettes aux carottes et aux navets, en leur donnant une jolie forme arrondie au préalable.

Le givrage du verre

Simple à réaliser pour un effet attrayant. Trempez le bord du verre dans le jus d'un fruit ou dans un sirop si vous souhaitez un résultat coloré. Jus d'orange, jus de citron, sirop de grenadine ou de menthe conviendront parfaitement. Ensuite, si votre soupe est aux légumes, posez le rebord du verre sur un lit de sel. Concernant une soupe aux fruits, posez le rebord du verre dans du sucre glace, en poudre, blanc ou roux.

Le saupoudrage

Pour une soupe aux fruits, saupoudrez le dessus avec du sucre glace, de la noix de coco râpée, du cacao en poudre. Pour une soupe de légumes, préférez le sel au céleri, les herbes aromatiques ou la noix de muscade râpée.

Glaçons fantaisie, soupe réussie !

Pour agrémenter vos soupes glacées, rien de tel que des glaçons colorés et aromatisés. Il suffit de remplir votre bac à glaçons d'un tronçon de carotte, d'une demi-cerise, de quelques groseilles, d'herbes séchées ou fraîches, d'épices moulues, de sirop, de pétales de roses, de sel aromatisé, de graines, de baies et de tout ce qui vous passe par la tête. Recouvrez ensuite d'eau minérale et vous aurez en quelques heures des glaçons inédits.

Le bon choix des ingrédients

Les fruits et les légumes

Il est préférable de réaliser vos soupes avec des fruits ou des légumes de saison, achetés sur le marché, à un primeur, plutôt qu'en supermarché car ils sont souvent stockés en vrac, à l'air et à la lumière durant des jours, d'où une perte sèche en vitamines et sels minéraux. Choisissez les fruits et les légumes rangés dans des cageots ou sous plastique, de ferme consistance, sans taches ni meurtrissures. Prévoyez un temps plus long pour la préparation de la soupe du fait du nettoyage, de l'épluchage et de la cuisson avant le mixage.

Les surgelés sont un bon compromis si vous n'avez pas le temps d'aller au marché pour acheter des produits

frais. Même teneur en vitamines, si ce n'est plus, du fait de la rapidité des procédés de surgélation, entre la cueillette et la mise au froid. Par exemple, si vous achetez des haricots verts quarante-huit heures après qu'ils ont été cueillis, ils ne contiendront plus que 60 % de leurs vitamines. Même déception pour le chou-fleur après une journée seulement. Quant aux épinards, ils perdent 70 % de leur teneur en vitamines à l'air libre, contre seulement 15 à 20 % une fois surgelés. Une autre solution consiste à acheter directement les jus ou les nectars de fruits et légumes en bouteilles. Si tel est votre choix pour des raisons pratiques, optez pour la mention « bio et pur jus ». Il en existe une grande variété dans les rayons biologiques.

Adoptez la bio-attitude !

1. J'achète mes fruits et légumes auprès des paysans bio sur le marché, à la Biocoop de mon quartier ou je commande des produits frais, exotiques et plantes aromatiques via le site d'Orkos, le spécialiste de l'alimentation saine et authentique !
2. Je fais le plein de vitamines en consommant les fruits et les légumes avec la peau, sans avaler d'engrais chimiques ni de pesticides.
3. Je participe à la protection de l'environnement et je peux me vanter d'être un écocitoyen : un corps sain dans un esprit sain !

Les herbes aromatiques

Afin de bénéficier pleinement des arômes et des vertus médicinales des herbes aromatiques, elles doivent être

soigneusement sélectionnées pour leur fraîcheur et être consommées rapidement. Préférez le surgelé au conditionnement séché, pour le goût et la valeur énergétique. L'idéal étant de faire pousser vos herbes vous-même, au soleil et au grand air. C'est facile, économique et tellement meilleur !

Ayez la main verte !

Sur un balcon, une terrasse ou dans un jardin, la clé du succès réside dans le choix de l'emplacement. Les herbes aromatiques ont besoin de beaucoup de lumière, d'un petit coin de terre protégé du vent et d'un soleil modéré pour ne pas sécher avant même de pousser. Alors, même sur le rebord d'une fenêtre, c'est possible, pourvu que la luminosité soit optimale.

Les bons plants

Ils s'épanouiront dans des pots en terre troués, pour faciliter l'évacuation de l'eau et éviter les moisissures aux racines. Disposez des cailloux ou des billes d'argile au fond du pot et remplissez d'une terre draineuse, composée de deux tiers de terreau de tourbe ou de terre de jardin, d'un tiers de compost et d'une poignée de tourbe ou de sable. Disposez vos plants et arrosez-les modérément dès que la terre est sèche.

Mon conseil : achetez une persillère, un vase en argile aussi décoratif qu'efficace avec son système de rizières étagées et vous aurez des herbes fraîches toute l'année.

La bonne saison

Le printemps, pour profiter des premiers rayons de soleil et garantir le bon développement des plants. Les herbes résistantes tiendront plusieurs années alors que les fragiles seront à renouveler au printemps suivant.

Le top 10 des herbes aromatiques les + résistantes

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. Le thym | 6. la sauge |
| 2. l'origan | 7. la menthe |
| 3. le romarin | 8. le basilic |
| 4. la sarriette | 9. le cerfeuil |
| 5. l'estragon | 10. la ciboulette |

Les épices

Une pincée de curcuma, quelques graines d'anis étoilé, une touche de paprika et la soupe se colore et se parfume d'un arôme délicat. La plupart des épices ont des vertus digestives qui améliorent le transit intestinal et permettent de conserver un ventre plat. Pauvres en sodium et en calories, elles relèvent le goût et se prêtent particulièrement à un régime sans sel. Difficile de classer les épices à partir du moment où toute partie d'une plante aromatique peut être considérée comme une épice. De la feuille de basilic à la branche de thym, du piment aux graines de coriandre et de la racine de gingembre au bulbe de l'ail, tous font partie de la grande famille des épices. Le secret d'une bonne utilisation réside dans la quantité. Trop d'épices tuent le goût et peuvent irriter les intestins. Ainsi, respectez bien les quantités indiquées dans chaque recette pour préserver la saveur de l'ensemble. Une autre manière de profiter des bienfaits des épices est de parfumer votre eau minérale de quelques clous de girofle ou d'une pincée de cumin. À vous de choisir l'épice qui vous convient et de varier les plaisirs à chaque repas. De nombreuses boutiques spécialisées, épicerie fines,

magasins bio ou sites Internet proposent un large choix d'épices de grande qualité.

Top sites

Pour faire votre marché sur la grande toile du web, voici quelques sites de vente en ligne de piments et d'épices fines du monde entier :

- www.epices-et-piment.com
- www.agidra.com
- www.alterafrica.com
- www.epicesdumonde.com
- www.actibio.net

Le thé

Les boissons de santé à base de thé sont réputées pour leur efficacité et de nombreuses contrées les plébiscitent au quotidien. Le thé bio est à privilégier mais vous pouvez l'acheter soit en vrac soit en sachets car ses vertus n'en seront pas altérées.

Les laitages

Certaines recettes sont à base de yaourt ou de crème fraîche. Choisissez plutôt des laitages allégés et de bonne qualité.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes petites recettes magiques 100% soupes
Cathy Selena



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