

D^r Sophie Ortega
Médecin-nutritionniste

CURES DE SOUPES SANTÉ-DÉTOX

100 soupes magiques minceur,
anti-insomnie, antiballonnements...
pour préserver sa santé !



**INCLUS : 3 PROGRAMMES COMPLETS
POUR SE SOIGNER ET S'ALLÉGER
EN 3 OU 7 JOURS**

POCHE
L E D U C . S
SANTÉ

Riche en vitamines, hydratante, rassasiante... à condition de choisir les bons ingrédients, la soupe est LE repas idéal pour détoxifier votre organisme. Toute l'année ou en cures de 3 ou 7 jours, trouvez la recette dont vous avez besoin.

En 3 ou 7 jours, faites du bien à votre corps grâce aux cures de soupes santé-détox !

Dans ce livre, découvrez :

- **12 bonnes raisons de mettre votre organisme au vert :** lutter contre la fatigue ou la constipation, fortifier vos os, embellir votre peau...
- **Les meilleurs ingrédients et leurs points forts pour la ligne et la santé :** fruits, légumes, herbes aromatiques...
- **100 recettes gourmandes par saison, avec leurs bénéfices santé :** antioxydant, drainant, minceur, vitalité...
- **De 3 jours à 1 semaine, des menus complets et clé en main** pour mettre en pratique vos cures.

Le **D^r 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 l'auteure de plusieurs ouvrages aux éditions Leduc.s, dont *Secrets santé et minceur du Japon* et *Vaincre l'épuisement sans médicaments, c'est malin*.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

7,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi
Photo Adobe Stock / Angie

ISBN 979-10-285-1193-7



9 791028 511937

DE LA MÊME AUTEURE,
AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Vaincre l'épuisement sans médicaments, c'est malin, 2018
Secrets santé et minceur du Japon, 2017

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

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.



Suivi éditorial : Manuella Guillot
Maquette : Nord Compo

© 2018 Éditions Leduc.s
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1193-7
ISSN : 2427-7150

D^r Sophie Ortega

CURES DE SOUPES SANTÉ-DÉTOX

POCHE
L E D U C . S

Sommaire

Introduction	7
Pourquoi se mettre à la soupe ?	13
Une bonne soupe, c'est une équipe gagnante	33
Choisir les bons appareils ménagers et optimiser les cuissons	91
100 recettes originales, simples et gourmandes... pour être mince et en bonne santé	99
Les cures de 3 ou 7 jours pour se refaire une santé	227
Table des matières	245
Index	249

Introduction

Vous pensiez la soupe réservée aux soirées d'hiver entre sexagénaires ? Détrompez-vous, elle n'a jamais été aussi tendance. Entre l'envie de cuisiner simplement, le retour des produits oubliés et le désir de vitalité de chacun, la soupe revient en force sur le devant de la scène.

Un peu d'histoire

La soupe est probablement l'une des plus vieilles recettes existantes. Initialement appelée « brouet », elle est d'une préparation simplissime : de l'eau, des légumes de toutes sortes, du sel et du poivre, et éventuellement du pain, des croûtons, du fromage ou une viande. Sa vocation première est de faire manger des légumes. Sans complications de préparation, la soupe implique l'utilisation de légumes frais, de saison, mais aussi des légumes surgelés. Ses caractéristiques nutritionnelles sont : un faible apport énergétique, une grande richesse en fibres et en micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments).

Elle est donc le parfait moyen de faire le plein de légumes, d'orienter sa ration alimentaire vers plus

de végétal, voire de se mettre au vert en l'utilisant en « cures » de 3 à 7 jours.

La préparation d'une soupe de légumes est un rituel : il faut d'abord peler et laver les légumes, puis les découper en morceaux, les disposer dans une grande casserole, couvrir d'eau froide, saler, porter à ébullition, puis laisser cuire pendant 20 minutes. Ensuite, on mixe la soupe, plus ou moins finement, on rectifie l'assaisonnement avec du sel et du poivre, et on ajoute un peu de crème ou d'huile d'olive.

La soupe est reconnue pour favoriser la satiété, d'autant plus si elle est mixée grossièrement ; autrement dit, plus elle comporte des morceaux de légumes à mâcher, plus elle a un effet coupe-faim. Les soupes riches en morceaux sont celles à favoriser dans un régime minceur.

On estime que près de 10 millions de Français mangent de la soupe chaque jour et qu'elle est faite maison les deux tiers du temps.

Quelle est la différence entre une soupe, un potage et un bouillon ?

La soupe

La soupe est un aliment liquide, froid ou chaud, composé de légumes et légumineuses cuits, auxquels on ajoute parfois divers compléments (protéines animales, matières grasses, épaississant [farines et féculs]), généralement non

mouliné et accompagné de pain ou de pâtes, que l'on sert au début du repas ou en plat unique. Il existe une grande variété de soupes dans toutes les gastronomies mondiales.

Le mot « soupe », d'origine germanique, vient du mot franc *suppa* signifiant « tremper » et devient le « repas » des classes défavorisées (soupe populaire) tandis que le potage (qui se boit) était réservé aux classes sociales supérieures.

La soupe était autrefois additionnée de tranches de pain, appelées tranchoirs (certaines personnes le font encore), et elle est constituée d'aliments solides non passés et en morceaux généralement assez gros. Les soupes peuvent être à la bière, au lait ou au vin, mais elles sont habituellement préparées à l'eau : soupe à l'oignon, potée, soupe à l'ail, soupe au fromage, etc. Elles ont comme élément de base des viandes, des poissons ou des légumes secs ou frais en morceaux (ou un mélange des deux), ces derniers parfois additionnés de pâtes ou de riz, ce qui, dans tous les cas, donne un aliment consistant : soupe au poulet, soupe de poisson, chaudière de palourdes, soupe au chou, soupe minestrone, soupe au pistou, etc.

Le potage

Le potage est la même préparation de légumes et de viande bouillis, moulinée, voire veloutée, servie chaude au début du dîner.

Le potage serait plus ancien et viendrait du mot « pot » : le récipient de cuisson dans lequel on faisait cuire les légumes qui viennent, eux, du potager.

Le bouillon

Le bouillon, enfin, est le liquide obtenu par la cuisson prolongée de viandes (bœuf, veau, poule), de légumes, dans de l'eau bouillante salée : bouillon de poule, bouillon d'herbes et de légumes.

Voici quelques définitions pour comprendre les différences entre soupe et soupe !

Le brouet

Il est donc l'ancêtre de la soupe ! Il était consommé durant la période de la Grèce antique, mais également au Moyen Âge (brouet de fèves par exemple). Le brouet était généralement un mets à base de bouillon dans lequel on ajoutait du lard, des herbes, des légumes et qui était servi sur un tranchoir, une tranche de pain rassis qui faisait office d'assiette.

La moulinée

Une soupe moulinée est une soupe dont les légumes ont été passés au moulin à légumes.

Le velouté

C'est une soupe à laquelle on a ajouté en fin de cuisson de la crème fraîche ou de la crème de soja ou du lait de coco et/ou du jaune d'œuf pour améliorer sa douceur et son onctuosité.

Le consommé

C'est un bouillon de bœuf ou de volaille clarifié.

Le gaspacho

Ce potage espagnol est constitué de légumes non cuits coupés en dés, d'ail et d'aromates, le tout servi glacé.

La bisque

Ce potage à base de crustacés (en général du homard) est lié à du jaune d'œuf ou de la crème.

La garbure

Cette soupe régionale est une soupe au chou avec morceaux de légumes, traditionnelle de la cuisine gasconne dans le Sud-Ouest de la France.

Pourquoi se mettre à la soupe ?

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 multiplicité des régimes amaigrissants et la multiplication des tentatives pour perdre du poids ont également amené une cacophonie conduisant bon nombre de personnes vers une déstructuration de leur alimentation.

Même si l'on admet que de nombreux paramètres interfèrent dans le surpoids et l'obésité, classant l'obésité dans les maladies multifactorielles, il faut bien avoir conscience que la cause fondamentale du surpoids est un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et celles dépensées. Ce déséquilibre s'explique par une plus grande consommation d'aliments très caloriques, riches en graisses, avec une insuffisance d'activité physique en raison de la nature

de plus en plus sédentaire de nombreuses formes de travail, de l'évolution des modes de transport et de l'urbanisation.

Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, une grande proportion des humains peut s'alimenter à suffisance, voire se suralimenter ou s'alimenter sans tenir compte de leurs besoins (par exemple en mangeant trop vite, ce qui ne permet pas de ressentir la satiété). Alors qu'auparavant, des épisodes de disettes et de famines étaient plus répandus.

Cette surabondance de nourriture est attribuable aux moyens industriels de production de nourriture. La disponibilité permanente d'aliments, la publicité portant essentiellement sur des aliments sucrés et/ou gras (en particulier auprès des enfants), et l'augmentation de la consommation de sucre et de sauces en sont quelques exemples.

LA CORNE D'ABONDANCE

De très nombreux aliments sont accessibles 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, indépendamment des repas, ce qui peut favoriser le grignotage de produits alimentaires à fortes charges caloriques. Le grignotage le plus fréquent est sans conteste celui à base de produits sucrés et gras, de haute densité énergétique. Alors que les apports énergétiques sont largement comblés par ces produits, la sensation de satiété n'est toujours pas obtenue. L'industrie agroalimentaire a transformé nombre d'aliments



qui ont vu leur index glycémique augmenter, ou beaucoup de produits « light », mais aussi très pauvres en protéines et chargés en édulcorants. Le raffinage et la présence du goût sucré dans ces nouveaux aliments industriels créent une véritable « toxicodépendance » qui, au fil des années, amène à une souffrance physiochimique quand l'organisme en est privé.

Les Français ne mangent pas assez de légumes

C'est un constat alarmant dans la population française qui a été révélé avec l'étude SU.VI.MAX, lancée en 1994, destinée à faire un état des lieux entre l'alimentation, le surpoids et les pathologies associées. Au cours de cette étude ont été réalisées près de 13 000 enquêtes alimentaires dans la population, concernant tous les âges et tous les milieux sociaux. Les conclusions de l'étude SU.VI.MAX montrent que notre alimentation s'est appauvrie en micronutriments, en étant trop raffinée, trop riche en sel, en sucres raffinés (farines blanches, sucre) et en graisses (notamment saturées), parce que le régime standard des Français n'apporte pas assez de céréales complètes, pas assez de légumes verts et de légumes secs, pas assez de fruits frais et de fruits oléagineux, pas assez d'huile de première pression à froid.

Grâce aux résultats de cette étude, le PNNS – Programme National Nutrition Santé – a été défini afin d'améliorer les conseils diététiques de base à apporter à la population.

Il est urgent de dire stop aux régimes qui font grossir !

Que se passe-t-il quand on grossit ? Il se produit une accumulation anormale et excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé.

En France, la prévalence de l'obésité est estimée à près de 15 % de la population adulte et cette prévalence est en augmentation. L'OMS estime que 1,4 milliard de personnes sont en excès de poids dans le monde.

Cependant, il est à remarquer que la plupart des personnes qui font un régime n'en ont pas besoin : 30 % des femmes ayant un IMC normal et 15 % de femmes très minces.

Par quel mécanisme les régimes successifs font-ils grossir ? Les dernières études en génétique montrent une étonnante proximité de nos gènes avec ceux de nos ancêtres vieux de 10 000 ans : les « chasseurs-cueilleurs » de l'ère paléolithique. Évidemment, l'alimentation de l'homme du paléolithique n'était pas issue de l'agriculture ni de l'élevage intensif, mais il vivait de cueillette (fruits, baies, racines) et de chasse ou de pêche. Le gibier et le poisson fournissant les protéines de l'homme paléolithique étaient sauvages et donc riches en

graisses oméga-3. Néanmoins, la principale caractéristique du régime paléolithique repose sur une alternance entre des périodes de festins et des périodes de famine. De ce fait, pour survivre l'homme du paléolithique a développé un gène économe qui lui permettait de résister aux disettes en augmentant ses capacités de mise en réserve lors des moments plus fastes.

Et nous sommes issus de cette sélection génétique naturelle qui a permis à l'homme de survivre... Nous portons tous ce gène ancestral de survie de l'espèce, qui s'exprime aujourd'hui par la capacité à devenir obèse, puisque le monde occidental ne subit plus de disettes.

Lors d'un régime hypocalorique s'installe une diminution du métabolisme de base, causée par la restriction alimentaire elle-même. Cette baisse métabolique explique la fatigue ressentie et ralentit, voire interrompt, la perte de poids. À ce moment-là, plus que de volonté, c'est de persévérance dont il faut s'armer, s'imposant des restrictions qui vont *crescendo* pour relancer la perte de poids, (de 1 600 kcal/jour, il faut passer à 1 400 kcal puis à 1 200 kcal...). Et après plusieurs régimes, le métabolisme devient astucieux et entre en résistance pour perdre le moins possible. Au contraire, la récupération de réserves caloriques est stimulée, ce qui fait que le moindre écart est associé à une prise de poids !

LES CAUSES DE L'OBÉSITÉ : LE TOP 3

1. L'alimentation trop riche.
2. La sédentarité.
3. Les régimes à répétition.

Pour éviter ces écueils, décidez de changer votre alimentation pour être raccord à vos besoins. Gardez durablement une diététique adaptée et une activité physique, en réapprenant à vous faire plaisir et en retrouvant le goût de préparer des recettes de cuisine, comme les soupes.

La soupe, un moyen simple pour consolider les apports végétaux

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.

Vous allez découvrir les soupes et les cures possibles pour vous permettre de vivre longtemps en bonne santé.

12 bonnes raisons de mettre votre organisme au vert !

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

La soupe est naturellement antifatigue, reminéralisante pour les os, régulatrice de l'équilibre nerveux, anticholestérol, anti-diabète, hydratante et bienfaitrice pour la peau et les cheveux, régulatrice de l'équilibre acido-basique, préventive contre le cancer, préventive contre le stress oxydatif et donc anti-âge !

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 (puisque'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. L'étude française SU.VI.MAX le prouve : les consommateurs de soupe ont généralement des IMC (indice de masse corporelle) plus faibles que ceux qui n'en consomment pas.

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. Pour que les soupes contiennent des teneurs en fibres plus importantes, je recommande toujours de laisser des morceaux et de mixer le moins possible.

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.

Le foie est le filtre par lequel passe tout ce que nous absorbons. Le foie, transforme, épure, stocke, distille selon les besoins... Lorsque nous faisons des excès alimentaires de graisses, de sucre, d'alcool, ou bien lorsque nous prenons des médicaments, le foie est davantage sollicité, il peut être dépassé et moins bien agir pour éliminer les déchets. Les symptômes qui doivent donner l'alerte sont les maux de tête, les nausées, une sensation de digestion difficile et le teint brouillé. Il est alors impératif de donner un coup de pouce à notre foie pour l'aider à récupérer. L'alimentation qui convient alors pour permettre au foie une mise au repos, est légère et adaptée pour favoriser la sécrétion de bile, avec une bonne hydratation, des légumes, des herbes aromatiques. Pour favoriser le drainage, il est impératif d'éviter l'alcool, les aliments trop salés et trop sucrés et consommer des légumes en abondance. Les boosters de la détoxification hépatique sont le jus de citron, l'ail, l'oignon, le gingembre, le basilic, le romarin, la menthe, la coriandre, le curcuma, le concombre, le radis, l'artichaut, l'avocat, la pomme, la patate douce, les algues et l'huile d'olive.

L'autre voie d'élimination des déchets est la voie urinaire. Pour favoriser cette voie, il faut favoriser le travail des reins en buvant suffisamment (2 litres d'eau par jour) et améliorer le drainage veino-lymphatique. Les veines et les vaisseaux lymphatiques peuvent devenir moins toniques avec l'âge, l'absence d'exercice physique et les épisodes hormonaux féminins (les règles, la grossesse et la ménopause).

Dans la mécanique physiologique du drainage, c'est essentiellement l'équilibre entre le sodium et le potassium qui entre en jeu. Le sodium est le minéral le plus réparti dans l'organisme. Il maintient l'eau dans les compartiments qui lui sont dévolus. Ainsi, le sérum du sang riche en sodium reste dans les vaisseaux sanguins ce qui garantit la tension artérielle adéquate. Le potassium participe avec le sodium à la polarisation des membranes cellulaires (charges électriques réparties de part et d'autre des membranes cellulaires). L'équilibre entre les deux éléments (sodium et potassium) est fondamental pour garder les charges électriques correctes de part et d'autre des membranes cellulaires, indispensables pour les transmissions des influx. Le potassium doit être davantage présent à l'intérieur des cellules pour favoriser les échanges. La diminution du potassium peut être due à la prise de diurétiques, à des diarrhées ou des vomissements, à l'abus de laxatifs ou à une transpiration excessive, une insuffisance d'apport de fruits et légumes ou encore un abus de sel alimentaire. Ce qui se traduit par des crampes,

une fatigabilité musculaire, un ralentissement du rythme cardiaque. Les fruits et légumes apportent le potassium suffisant.

LA CURE DÉTOX EN PRATIQUE

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. L'adage « Il faut manger de la soupe pour grandir » se vérifie donc !

7. Elles aident à la régulation de l'équilibre nerveux et luttent contre la fatigue

Il n'y a pas que le chocolat pour lutter contre le stress ! Le magnésium est nécessaire à la contraction musculaire, à l'équilibre nerveux et intervient dans

presque toutes les réactions chimiques productrices d'énergie. C'est pourquoi un manque de magnésium se traduit par de la fatigue, de l'insomnie, de la nervosité et des crampes. 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 antidiabète

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.

OMÉGA-3, BIENFAITEURS DU SYSTÈME CARDIO-VASCULAIRE

Les oméga-3 ont pour vertu de protéger des pathologies cardio-vasculaires telles l'infarctus du myocarde et l'arythmie cardiaque. La prévention est assez efficace puisque que l'on parle de réduction du risque d'arythmie cardiaque mortelle de 45 % pour les personnes présentant déjà une pathologie rythmique et de 80 % de prévention chez les personnes ne souffrant pas initialement de troubles du rythme cardiaque. Les oméga-3 sont protecteurs



en procédant sur plusieurs cibles. Ils diminuent le mauvais cholestérol sanguin et augmentent le bon, ils diminuent l'agrégation plaquettaire (donc réduisent le risque de caillots suscitant des thromboses) et ils améliorent le fonctionnement nerveux (dont les nerfs qui commandent les battements cardiaques).

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 préserve l'épaisseur de la peau (derme et épiderme) en augmentant la teneur en protéines nécessaire à la fabrication du collagène, mais aussi son élasticité et elle atténue les rides. La carence en vitamine A s'exprime par une peau sèche et rugueuse, ridée et qui s'amincit peu à peu. 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. Notons plus spécifiquement que la vitamine B5 favorise la cicatrisation de la peau et améliore la qualité du cheveu. En pénétrant dans la

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Cures de soupes santé-détox
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
P R A T I Q U E