

DOROTHÉE VAN VLAMERTYNGHE SOPHIE LEMONNIER

Préface de **Rosalie Chancerelle**, diététicienne-nutritionniste

365 SOUPES SANTÉ DÉTOX



**Des recettes saines,
faciles et rapides
pour toute l'année !**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

365 SOUPES SANTÉ DÉTOX

Fatigue, lendemains de fête, kilos en trop, digestion difficile, transit perturbé... autant de bonnes raisons d'adopter une alimentation détox. Pour mettre votre système digestif au repos sans l'affamer, misez sur les soupes : hydratantes, riches en fibres et sources de minéraux, vous pouvez les décliner à l'envi tout au long de l'année.

Découvrez dans ce livre :

- **365 recettes de soupes délicieuses et simples à réaliser :**
aussi bien chaudes que froides, piquantes que crémeuses, exotiques que classiques, salées que sucrées... on ne s'ennuie pas avec les soupes. À vos marmites !
- **Asperge, butternut, melon, pastèque...** : la liste complète de tous les fruits et légumes détox et leurs nombreux bienfaits santé, à cuisiner.
- **Des conseils pratiques : où acheter ses légumes ?** Quels ustensiles utiliser ? Comment conserver sa soupe ?

**À CHAQUE JOUR DE L'ANNÉE, SA SOUPE DÉTOX
100 % GOURMANDE ET SAINÉ**

Dorothee Van Vlamertynghe est passionnée par l'alimentation santé et mère de famille. Toutes les recettes du livre sont testées au moins deux fois et... approuvées à l'unanimité ! Elle est l'auteure aux éditions Leduc.s de *Mes petites recettes magiques 100 % jus détox*, *200 menus minceur et détox* et *Mes salades détox*. Avec la participation de **Sophie Lemonnier**, journaliste et auteure de nombreux livres à succès (cuisine, vie quotidienne pratique...).

Rosalie Chancerelle est diététicienne-nutritionniste. Elle est l'auteure aux éditions Leduc.s de *Mes petites recettes magiques pour mon bébé*.

ISBN 979-10-285-1213-2



18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

photographie : © fotolia

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

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 et relecture : Sophie Guibout

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1213-2

DOROTHÉE VAN VLAMERTYNGHE
SOPHIE LEMMONIER

Préface de Rosalie Chancerelle, diététicienne-nutritionniste

365 SOUPES SANTÉ DÉTOX

Des recettes saines, faciles
et rapides pour toute l'année !

L E D U C . S
P R A T I Q U E

PRÉFACE

Après « Mange ta soupe pour grandir ! », « Mange ta soupe pour bien te porter » est devenu la devise de tous ceux qui prennent en charge leur forme et leur bien-être.

Les scientifiques du **xxi^e** siècle attachent de plus en plus d'importance aux bienfaits d'une alimentation choisie sur notre santé.

Il est évident aujourd'hui que la soupe a bien des vertus. La toute première est d'apporter à l'organisme le liquide si indispensable à la vie : l'eau de la soupe, enrichie d'arômes et de nutriments qui participent au bon fonctionnement de notre organisme.

Les légumes laisseront diffuser leurs vitamines, minéraux, et oligoéléments. Les autres ingrédients tels que les différentes viandes, les poissons et même les légumineuses apporteront en plus, leurs protéines et leurs lipides essentiels à notre équilibre.

La soupe est un véritable atout santé !

N'oublions pas la gourmandise. La soupe banale qui avait tout d'une punition a bien changé. Elle est devenue un plaisir, à déguster en solo ou à partager en famille et entre amis, car elle sait être raffinée et élégante.

PRÉFACE

Ce livre vous le démontre en 365 recettes, classiques ou inventives, légères ou nourrissantes, pour tous les jours de l'année et toutes les occasions, au gré des saisons et de vos envies.

Découvrez les gaspachos, les bouillons, les nages, les veloutés, les soupes sucrées pour une année de plaisir et de santé.

Rosalie Chancerelle
Diététicienne nutritionniste



SOMMAIRE

Préface	4
----------------------	----------

À vos marmites !	8
-------------------------------	----------

Les bonnes raisons de mettre

la soupe au menu	9
------------------------	---

La santé	9
----------------	---

La minceur	9
------------------	---

La saveur	9
-----------------	---

Chers légumes	10
---------------------	----

L'ail	10
-------------	----

L'artichaut	10
-------------------	----

L'asperge	11
-----------------	----

L'avocat	11
----------------	----

La betterave	11
--------------------	----

Le brocoli	12
------------------	----

La carotte	13
------------------	----

Le céleri branche	13
-------------------------	----

Le céleri-rave	13
----------------------	----

Les champignons	13
-----------------------	----

Les choux	14
-----------------	----

Le chou kale	14
--------------------	----

Le concombre	14
--------------------	----

La courge butternut	14
---------------------------	----

La courgette	15
--------------------	----

Le cresson	15
------------------	----

Les épinards	15
--------------------	----

Le fenouil	15
------------------	----

Les haricots blancs	16
---------------------------	----

Les haricots rouges	16
---------------------------	----

La laitue	16
-----------------	----

Les lentilles	16
---------------------	----

La mâche	17
----------------	----

L'oignon	17
----------------	----

L'oseille	17
-----------------	----

La patate douce	17
-----------------------	----

Les petits pois	18
-----------------------	----

Le poireau	18
------------------	----

Le pois chiche	18
----------------------	----

Le poivron	18
------------------	----

La pomme de terre	19
-------------------------	----

Le potiron	19
------------------	----

Le radis noir	19
---------------------	----

La roquette	19
-------------------	----

La tomate	20
-----------------	----

Du côté des fruits	20
--------------------------	----

L'ananas	20
----------------	----

Le citron	20
-----------------	----

La fraise	21
-----------------	----

La framboise	21
--------------------	----

Le fruit de la Passion	21
------------------------------	----

La figue	21
----------------	----

Le kiwi	22
---------------	----

La mangue	22
-----------------	----

Le melon	22
----------------	----

La pastèque	23
-------------------	----

La pêche	23
----------------	----

La poire	23
----------------	----

Le pomelo	24
-----------------	----

SOMMAIRE

La pomme	24	Voyage à travers le monde.....	127
Les alliés de vos soupes.....	24	Variations autour des artichauts	153
L'eau	24	Variations autour des asperges	157
Les bouillons	25	Variations autour de la carotte	161
Le yaourt nature	25	Variations autour du céleri.....	173
Le lait de coco	26	Variations autour de la courge	
L'huile d'olive.....	26	et la courgette.....	183
Les protéines.....	26	Variations autour	
Les touches de caractère.....	27	des champignons	195
Le curcuma	27	Variations autour des choux	203
Le gingembre.....	27	Variations autour des épinards.....	225
Le basilic	28	Variations autour du fenouil.....	231
La coriandre.....	28	Variations autour des herbes	
La menthe.....	28	et des salades.....	239
Le persil	28	Variations autour des lentilles	247
Les oléagineux.....	29	Variations autour de la patate	
Soupes mode d'emploi.....	29	douce.....	257
Les achats.....	29	Variations autour des petits pois.....	263
Les ustensiles.....	29	Variations autour des poireaux.....	267
Le service	30	Variations autour des pois	
La conservation	30	chiches.....	271
Les topping.....	31	Variations autour du poisson	
LA FRAÎCHEUR	33	et des coquillages.....	279
Variations autour des gaspachos	35	Variations autour du potimarron	
Variations autour des crèmes,		et du potiron	289
des soupes et des veloutés froids	59	Variations autour de la tomate	295
LA CHALEUR	91	Tout légume	305
Variations autour des bouillons.....	93	LA DOUCEUR	325
Variations autour des nages	107	Index des recettes.....	347

À VOS MARMITES !

La soupe est de retour sur nos tables ! C'est une bonne nouvelle, car elle fait l'unanimité.

Familiale, elle rassure les mères de familles.

Raffinée, elle enchante les gourmets.

Classique, elle nous rappelle notre enfance.

Économique, elle ménage nos finances.

Originale, elle nous fait découvrir des associations nouvelles.

Tendance, elle nous initie aux nouveaux codes de la gastronomie.

Végétarienne ou délibérément légère, elle préserve notre santé, notre forme et notre ligne en nous apportant vitamines, sels minéraux et fibres dont notre corps a tant besoin.

Fraîche ou glacée, elle nous désaltère en été.

Chaude, elle nous réhydrate et nous réconforte en hiver.

Douceur, elle est la touche glamour d'un repas réussi et s'invite même au brunch.

Avantage non négligeable, la soupe est facile à préparer, et littéralement inratable.

La soupe est devenue la star de notre alimentation santé. Essayez, vous ne pourrez plus vous en passer !

Dans ce livre, vous avez 365 bonnes raisons de craquer de plaisir pour une soupe detox, santé, gourmande et facile à réaliser. À servir en famille, en tête à tête, et même pour épater vos amis. On parie ?

LES BONNES RAISONS DE METTRE LA SOUPE AU MENU

La soupe parade sur nos tables, et pas seulement pour nos dîners en famille. Elle s'invite dans le monde ! Il faut dire qu'elle a tout pour séduire.

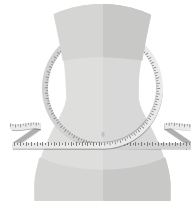
La santé

Vitamines, sels minéraux et fibres sont au rendez-vous pour drainer et purifier notre organisme, le dynamiser en douceur. On se réconcilie avec les légumes dont la consommation est recommandée par l'ensemble du corps médical. Les antioxydants qu'ils contiennent nous protègent des maladies graves et du vieillissement prématuré.



La minceur

Les légumes sont peu caloriques, mais apportent une sensation de satiété qui permet de limiter la consommation d'autres aliments moins bénéfiques pour la santé. Après une belle assiette de soupe aux légumes secs, vous serez sans doute peu tenté d'engloutir une entrecôte de 300 g ou un éclair au chocolat !



La saveur

La soupe poireaux pommes de terre a de la concurrence ! Aujourd'hui, les soupes sont inventives, colorées, corsées, raffinées.



CHERS LÉGUMES

Longtemps boudés, voire méprisés, les voici enfin réhabilités et reconnus pour leurs bienfaits nutritionnels. Vous allez être impressionné par le rôle extraordinairement bénéfique des légumes dans notre alimentation. De tous les plats que nous préparons, c'est la soupe qui est la plus riche en antioxydants et en oligoéléments, si l'on choisit bien ses ingrédients.

On fait les présentations :

L'ail

Il est un excellent détoxifiant paré de multiples qualités : antimicrobien, antibactérien intestinal, antiseptique du système digestif et respiratoire. Il est un véritable « nettoyeur » des voies digestives.

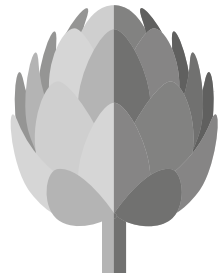


Très dépuratif, l'ail contribue au bon fonctionnement des reins et du foie.

Gorgé de vitamines (A, B6, C et E), de minéraux (potassium, magnésium et soufre) et d'oligoéléments (sélénium, iode et fer), il constitue une source importante d'antioxydants, agit favorablement sur l'hypertension et sur le taux de cholestérol, et booste le système immunitaire.

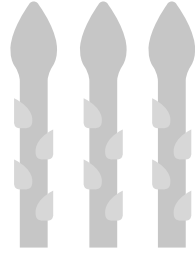
L'artichaut

Très riche en vitamine B9 et en fibres, il donne un sentiment de satiété et régule le transit. Il a également un rôle dépuratif sur le foie et les reins, et contribue à limiter le mauvais cholestérol. C'est un puissant antioxydant.



L'asperge

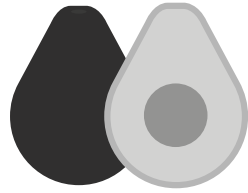
Peu calorique, composée d'eau à 92 %, riche en vitamines (vitamine B9, vitamine K, vitamines B1, B2, B3, B6 et vitamines C et A), elle est au top des antioxydants et participe efficacement aux fonctions d'éliminations de l'organisme.



Grâce à son action diurétique, dépurative et légèrement laxative, l'asperge exerce un drainage du foie et de tous les émonctoires que sont les intestins, les reins, la peau et les poumons. Elle est aussi très reminéralisante grâce aux minéraux et oligoéléments : sélénium, potassium, magnésium, fer, calcium.

L'avocat

Bien qu'il soit riche en acides gras mono-insaturés (lipides bon pour l'organisme mais caloriques), il est un champion de l'alimentation santé.



Il est riche en vitamine C, vitamines B9, E, contient du potassium qui favorise l'élimination rénale, des fibres, principalement solubles, qui régulent naturellement le transit, et de nombreux antioxydants : les caroténoïdes et le glutathion qui transforment les toxines stockées dans le gras en toxines solubles dans l'eau, pour ainsi être éliminées plus facilement.

La betterave

Un peu plus calorique que les autres légumes, la betterave est un des légumes les plus riches en antioxydants : les caroténoïdes, les flavonoïdes, les polyphénols et la bétalaïne.



Très détoxifiante, la betterave contient deux actifs puissants : la méthionine qui aide le corps à se purifier de ses déchets et la bétanine ou bétacyanine, colorant rouge qui aide le foie à métaboliser les acides gras et contribue à tonifier le système immunitaire en activant l'oxygénation des cellules.

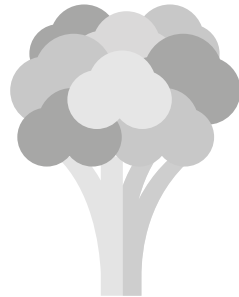
Sa richesse en fibres lui confère un pouvoir laxatif, elle apporte une sensation de satiété immédiate et une énergie de longue durée.

Gorgée de minéraux (calcium et magnésium) et d'oligoéléments, c'est un des aliments les plus riches en potassium. Ce dernier agit en régulateur de la pression artérielle et se révèle indispensable au bon fonctionnement du système nerveux.

Riche en vitamines C, B, B9 et bêta-carotène, sa haute teneur en folates est importante pour la production des globules rouges, elle contribue à la purification du sang et aide à réduire les risques d'affections cardio-vasculaires.

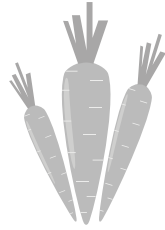
Le brocoli

Il est le champion des antioxydants, ce qui explique son succès relativement récent. Très dépuratif, très riche en vitamine C, en cuivre, en fer, en magnésium, en manganèse, en potassium et en phosphore, il possède aussi des fibres précieuses pour stimuler les fonctions digestives, booster notre intestin, et ses composés soufrés contribuent à nettoyer le corps de ses déchets.



La carotte

Riche en fibres, bourrée de carotène, elle est un excellent antioxydant et favorise l'élimination des toxines. Le glutathion qu'elle contient est un puissant détoxifiant qui filtre le sang pour le débarrasser des toxines.



Elle est peu calorique et apporte cependant une bonne sensation de satiété. Elle a une action très bénéfique sur la peau. Une vraie vedette !

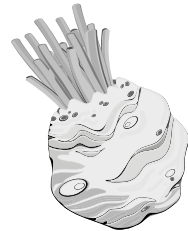
Le céleri branche

Peu calorique, il est composé d'eau à 90 %. Purifiant, diurétique, il assure un bon nettoyage de l'organisme grâce à ses fibres. Antibactérien, anti-inflammatoire et diurétique, c'est un excellent draineur du foie, et il reminéralise l'organisme.



Le céleri-rave

Il est très bien pourvu en vitamine K et en phosphore. Ses fibres ont un effet bénéfique sur la digestion et le transit en particulier.



Les champignons

Selon leur espèce, ils contiennent entre 80 et 90 % d'eau et sont très peu caloriques. Leur teneur en fibres est néanmoins importante, ce qui entraîne la satiété et une amélioration du transit. Leur teneur en vitamines B et D est importante, ainsi qu'en phosphore. Ils renforcent le système immunitaire, juste avant l'entrée dans la période hivernale. La nature fait bien les choses !



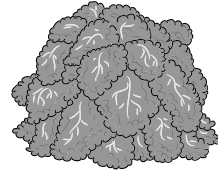
Les choux

Vert et frisé, ou bien rouge, blanc en bouquets (chou-fleur), les choux sous toutes leurs formes sont dépuratifs et antiseptiques. Peu caloriques, ils sont riches en vitamines (A, B, C et E) et en minéraux, notamment en fer. Leurs composés soufrés éliminent les toxines et ils ont un effet antioxydant puissant. Pour bien les digérer, blanchissez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante salée avant de les cuisiner.



Le chou kale

C'est une star depuis que l'on a découvert ses multiples vertus detox. Peu calorique, il est riche en minéraux (magnésium, potassium, fer) et en vitamine C, et booste l'énergie. Riche aussi en fibres pour un effet bénéfique sur le transit.



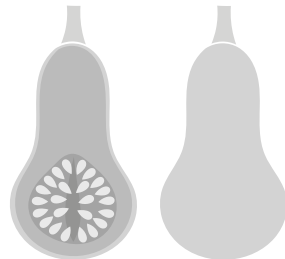
Le concombre

Peu calorique, il contient 95 % d'eau. Idéal pour réhydrater nos organismes, en particulier l'été. Il contient de la pepsine, fibre qui booste nos intestins en douceur et de nombreuses vitamines (A, C, B1, B2, B6, K et bêta-carotène), minéraux (potassium, magnésium, sodium, calcium, sélénium, phosphore, fer, cuivre et zinc) pour un effet antioxydant bénéfique optimal.



La courge butternut

Son petit goût de noisette délicat cache une puissante richesse en vitamines et en oligoéléments. Elle est particulièrement riche en vitamine C, comme la carotte et le potiron.



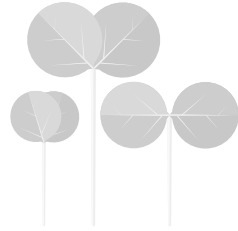
La courgette

Peu calorique et composée d'eau à 95 %, elle est néanmoins riche en minéraux et en vitamines. Elle est diurétique, et ses fibres stimulent le transit en douceur.



Le cresson

Très peu calorique, composé d'eau à 93 %, il est à la fois hydratant, diurétique et dépuratif ; sa richesse en vitamine C en fait un antioxydant puissant. Sa chlorophylle accélère l'évacuation des toxines.



Les épinards

Peu caloriques, riches en fibres, en vitamines, et en minéraux, ils drainent le foie et les reins, nettoient l'ensemble du système digestif, et ont un puissant effet antioxydant sur l'ensemble de l'organisme.



Le fenouil

Peu calorique, il contient des fibres douces qui activent le fonctionnement du transit intestinal et apportent la satiété. Il est riche en vitamine C, en provitamine A, en vitamine E aux vertus antioxydantes, en vitamine B9, qui renforce le système immunitaire. Il regorge de minéraux : potassium, magnésium, fer et calcium en grande quantité.



Idéal pour la détoxification, il est antioxydant, antibactérien et anti-inflammatoire, diurétique, dépuratif et purgatif. Que demander de plus ?

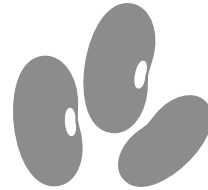
Les haricots blancs

Lingots, cocos, ce sont des aliments précieux, bourrés de fibres pour stimuler le transit, et très riches en vitamines B (B1, B6, B9) qui participent au renouvellement cellulaire. Leurs protéines végétales permettent de moins consommer de protéines animales.



Les haricots rouges

Riches en fibres, ils stimulent la digestion et le transit, et apportent rapidement un sentiment de satiété. Ils contiennent des protéines végétales qui fournissent énergie et tonus et représentent une bonne alternative à la viande et au poisson.



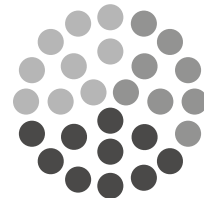
La laitue

Cette salade bien modeste est une mine de bienfaits : vitamine B9 pour favoriser le renouvellement cellulaire, vitamine C, pour donner du tonus et lutter contre les infections, sans compter les nombreuses fibres qui stimulent le système digestif.



Les lentilles

Riches en fibres, elles sont rassasiantes et énergisantes. Elles sont également riches en minéraux (fer, magnésium, potassium, phosphore), et ont des qualités antioxydantes. Elles sont bien pourvues en vitamine B9 et apportent aussi des protéines végétales dont notre corps a besoin.



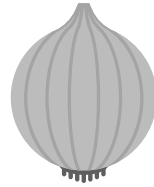
La mâche

Peu calorique, elle est cependant rassasiante grâce à ses fibres. Elle améliore le transit, élimine les toxines, et sa forte teneur en vitamine C et en oméga-3 en fait une championne des aliments santé. Elle est particulièrement antioxydante et reminéralisante.



L'oignon

C'est un super antioxydant, peu calorique, riche en fibres. Il favorise la détox, abaisse le cholestérol et la tension artérielle.



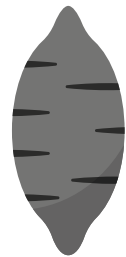
L'oseille

C'est une bombe de nutriments concentrés. Provitamine A, vitamine C, mais aussi minéraux (magnésium et calcium, en particulier) et fibres. Peu calorique, on hésite souvent à la consommer car elle est très acide. On l'associe à la courgette ou à la pomme de terre pour l'adoucir.



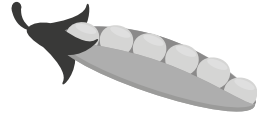
La patate douce

Elle est très douce en effet, mais son action sur notre organisme est puissante. Très riche en vitamine A et en bêta-carotène, elle est très antioxydante. Ses fibres apportent à la fois une bonne satiété et un confort digestif. Choisissez des patates douces de couleur orangée soutenue, ce sont les mieux pourvues en vitamine C.



Les petits pois

Bien pourvus en fibres, ils facilitent le transit. Ils sont aussi riches en vitamine B qui favorise le renouvellement cellulaire, et en vitamine C qui dynamise le tonus.



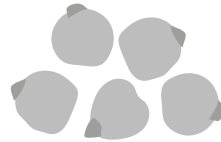
Le poireau

Très peu calorique, antioxydant, c'est un diurétique très efficace. Il abaisse aussi le taux de cholestérol. N'hésitez pas à faire une petite cure de bouillon de poireaux pour drainer votre organisme quand vous en ressentez le besoin.



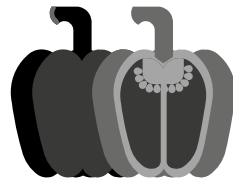
Le pois chiche

Cette légumineuse, qui ne contient pas de corps gras, est très rassasiante et constitue un bon apport de protéines végétales. Elle favorise le renouvellement cellulaire, et reminéralise l'organisme (manganèse, cuivre, phosphore), booste le transit grâce à ses nombreuses fibres.



Le poivron

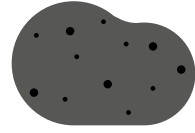
Il change de couleur selon son degré de maturité : vert, il est croquant et un peu amer, jaune, il est tendre et juteux, rouge, il est doux et sucré.



Très riche en fibres et en vitamine C, il est un champion de la détox, car il régule le transit, nettoie le foie et les reins. Le poivron rouge est particulièrement antioxydant.

La pomme de terre

On l'accuse de faire grossir, mais c'est un vilain procès d'intention. Si les chips et les frites bien grasses sont à éviter, la pomme de terre, cuite dans l'eau ou du bouillon, consommée dans des proportions raisonnables est bénéfique à notre santé : elle apporte des fibres bonnes pour le transit, et des oligoéléments (potassium, magnésium, fer, zinc, cuivre), et joue un rôle antioxydant important sur nos cellules. Riche en glucides, elle est assez calorique, mais rassasiant et booste l'énergie. Sur le plan culinaire, elle est précieuse pour donner du velouté à nos soupes.



Le potiron

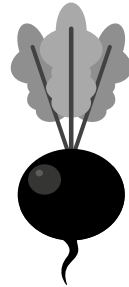
Longtemps oublié, il revient sur nos tables. Tant mieux car c'est un super légume, bourré d'antioxydants et de vitamines du groupe B. Malgré son goût sucré et son onctuosité, il est peu calorique.



Le radis noir

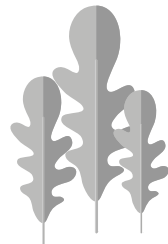
Riche en vitamine C et en antioxydants, il lutte contre les effets de l'âge, il est antiseptique et antibactérien.

Il draine le foie, la vésicule biliaire, élimine les déchets et les toxines, a des effets diurétiques et laxatifs et reminéralise l'organisme.



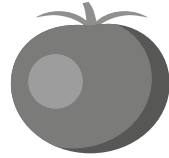
La roquette

Festival d'antioxydants pour cette salade au goût poivré qui est un parfait dépuratif pour l'ensemble des organes. Qui plus est, elle stimule les défenses immunitaires de l'organisme, ce qui en fait un précieux allié en hiver.



La tomate

Très peu calorique et gorgée d'eau, elle est la vedette d'une alimentation saine, avec ses nombreuses vitamines (vitamines B, E, K et provitamine A), et en particulier la vitamine C, ses sels minéraux (potassium, magnésium et calcium), et ses fibres. Mais son intérêt réside surtout dans le lycopène, pigment qui lui donne sa couleur rouge, puissant antioxydant protecteur de notre santé. Par ailleurs, la pectine que contient la tomate dissout les mauvaises graisses et a un effet rassasiant. Ses antitoxiques facilitent le filtrage des déchets de l'organisme.



DU CÔTÉ DES FRUITS

L'ananas

Très vitaminé (vitamines A, B, bêta-carotène), riche en oligoéléments (magnésium, potassium, calcium et manganèse), il est très performant pour purifier et tonifier votre organisme.



Il est diurétique, régule le transit grâce à ses fibres, apporte peu de calories malgré son goût sucré car il est gorgé d'eau à 86 %.

Le citron

Champion de la détox, peu calorique, le citron est un véritable booster de l'organisme !

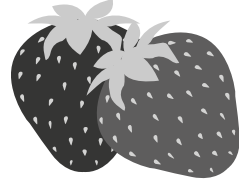


Il est antioxydant, antifatigue, antirhumatismal, diurétique, reminéralisant, antibactérien et antiseptique naturel.

Il participe au nettoyage du foie en stimulant son activité. Il nettoie le système digestif et grâce à ses propriétés diurétiques, il stimule l'activité rénale et facilite l'élimination des toxines.

La fraise

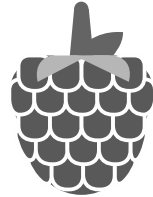
Elle est dépurative, diurétique, reminéralisante et anti-inflammatoire. Sa richesse en fibres participe à la régulation du transit intestinal.



Elle est dotée d'un fort pouvoir antioxydant grâce à des composés très complémentaires comme la vitamine C, les folates, les carotènes et les acides organiques.

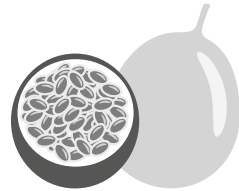
La framboise

Riche en vitamines C, B et E, en bêta-carotène, la framboise jouit d'une forte densité minérale : potassium, calcium, magnésium et fer. Elle est laxative et antioxydante.



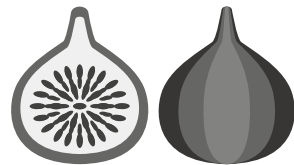
Le fruit de la Passion

Très nutritif, ce fruit contient des antioxydants (vitamines C et E, flavonoïdes) et une grande quantité de fibres très efficaces pour améliorer la digestion.



La figue

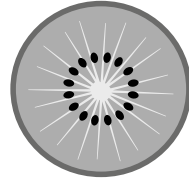
Riche en fibres, la figue renferme une grande variété de vitamines (C et du groupe B), de minéraux et oligoéléments



(zinc et fer), et contient différents antioxydants notamment des composés phénoliques de la famille des flavonoïdes.

Le kiwi

Fruit anti-âge par excellence, le kiwi détient une puissante activité antioxydante grâce à sa richesse en vitamines C, E et provitamine A.



Le kiwi est aussi riche en minéraux (potassium), et en fibres qui stimulent le fonctionnement intestinal tout en apportant une sensation de satiété.

Diurétique grâce au potassium, il aurait également une action bénéfique sur l'hypertension artérielle.

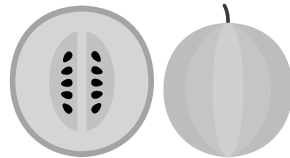
La mangue

La mangue est un des fruits les plus riches en carotène et elle contient autant de vitamine C que les agrumes. Riche en fibres et en potassium, elle agit efficacement sur le transit intestinal, apporte une sensation de satiété durable. Elle exerce une action nettoyante sur l'organisme et stimule les défenses immunitaires. La mangue est riche en vitamines A, B6, C, E, en provitamine A, bêta-carotène et en minéraux comme le calcium et le magnésium.



Le melon

Champion de l'élimination, il est très peu calorique, car il est gorgé d'eau à 90 %.

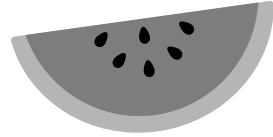


Il est une excellente source de potassium, d'oligoéléments (fer, zinc, cuivre, manganèse, iode) et de vitamines. C'est un excellent

diurétique, et un laxatif doux. Il est riche en vitamine C et en bêta-carotène qui lui confèrent des vertus antioxydantes essentielles dans la prévention des maladies.

La pastèque

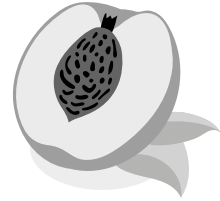
Légèrement sucrée et gorgée d'eau, la pastèque est peu calorique.



Riche en vitamines A, B6, C, et provitamine A, elle contient de nombreux sels minéraux et oligoéléments. Dépurative, elle favorise l'élimination des déchets et des toxines de l'organisme. Elle renferme de nombreuses propriétés antioxydantes comme le lycopène.

La pêche

Riche en vitamines des groupes B, C, E et en provitamine, elle est aussi fortement minéralisée : potassium, phosphore, magnésium.

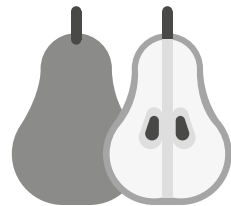


Diurétique et laxative, elle contient beaucoup d'eau et peu de calories.

La poire

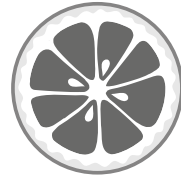
Énergétique et reminéralisante, diurétique et laxative grâce à ses fibres, elle agit sur la régularisation du transit intestinal et possède des effets bénéfiques sur la pression artérielle.

Dans le cadre d'une détoxification, elle agit en améliorant les fonctions rénales et contribue à l'élimination des déchets de l'organisme.



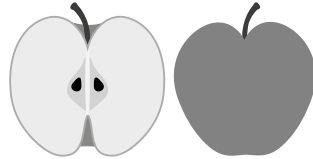
Le pomelo

Riche en eau et pauvre en calories, le pomelo régule le transit grâce à ses fibres. Il est riche en vitamine C, en minéraux et oligoéléments comme le calcium et le phosphore, de plus il est tonifiant et fortifiant.



La pomme

La pectine qu'elle contient, véritable alliée détox, est une fibre soluble qui exerce une action dépurative sur les fonctions intestinales et permet de lutter contre l'excès de cholestérol.



Bonne source de vitamine C, la pomme est tonifiante et antifatigue.

Diurétique, grâce à sa teneur en eau et en sorbitol, elle favorise la circulation du sang et le drainage de l'organisme.

LES ALLIÉS DE VOS SOUPES

L'eau

Sous forme d'eau pure ou sous forme de bouillon, l'eau est l'ingrédient essentiel de nos soupes.

Le corps humain est composé d'eau à 65 %, et nous devons chaque jour reconstituer notre stock, éliminé par la transpiration, la respiration, les reins et les intestins. On estime cette déperdition à 2,5 litres environ pour un adulte ! C'est dire que les soupes, composées d'eau mais aussi de légumes gorgés d'eau, permettent

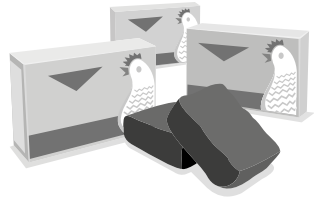


de compenser cette perte. On nous conseille de boire régulièrement de l'eau pure tout au long de la journée, et pas seulement lorsque nous ressentons la soif. La soupe contribue agréablement à cette réhydratation indispensable.

On compte entre 50 cl et 1 litre d'eau pour 4 personnes, selon les légumes ; certains sont plus juteux que d'autres. Adaptez aussi les quantités d'eau à vos préférences : soupes liquides ou concentrées, veloutés plus ou moins onctueux, par exemple.

Les bouillons

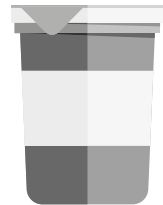
Dégustés à toute heure de la journée, ils réhydratent et réconfortent. Mais ils représentent aussi une base pour toutes nos soupes. Bouillon de légumes, bouillon de volaille, dégraissé si possible pour éviter les calories superflues.



Préparez vos bouillons maison, congelez-les dans des bacs, vous les utiliserez selon vos besoins. Les bouillons du commerce sont satisfaisants sur le plan gustatif, mais souvent trop salés.

Le yaourt nature

Il est moins gras, moins calorique que la crème fraîche et apporte douceur et velouté à de nombreuses soupes. Bourré de probiotiques, il est un vrai ami pour nos intestins car il contribue à l'équilibre de notre flore intestinale.



Si vous préférez une soupe veggie, remplacez le yaourt par du lait de soja.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



365 soupes santé détox
Dorothée Van Vlamertynghé et Sophie Lemmonier



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