

Capsule alimentation

10^e édition



Les soupes et potages

Avec l'arrivée de l'automne, revient un plaisir de la table qui en plus d'être réconfortant, nous apporte de délicieux arômes qui souvent nous relient à des souvenirs d'enfance. Ah, les bonnes soupes et les bons potages! Généralement appréciés par les enfants, ces mets nous offrent une occasion en or pour leur faire découvrir et apprécier de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs. Cette

capsule vous propose quelques idées pour exploiter au maximum le potentiel de ce mets qui fait le bonheur des tout-petits comme des grands, et ce, depuis des siècles.

Potage, soupe, crème, chaudière, peu importe comment on le nomme... « Si notre corps en est charmé, notre âme l'est bien davantage » (Scarron).

Un peu de vocabulaire

- ◆ Le **potage** tient son origine du mot « pot » et des légumes cuits dans un pot. De nos jours, le potage désigne une préparation de légumes et bouillon réduit en purée lisse.
- ◆ À l'origine, la **soupe** est constituée d'une tranche de pain sur laquelle on verse un bouillon et des légumes. C'est maintenant le nom donné couramment au bouillon dans lequel baignent divers légumes.
- ◆ Ajoutez un peu de lait, de boisson de soya ou de crème à votre potage et vous obtiendrez une **crème** ou un **velouté**.
- ◆ La **chaudrée** est une soupe consistante à base de poisson ou de fruits de mer. Aujourd'hui, on retrouve des chaudrées à base de maïs, de poulet, etc.

À vos soupes, prêts, mijotez!

Si les potages, tels qu'on les connaît, représentent une occasion rêvée pour «faire passer les légumes», il faut être prudent quant au camouflage de ces derniers. À court terme l'enfant mangera certainement des légumes. Cependant, les légumes en purées, tels qu'ils sont présentés dans un potage, ne sont pas identifiables. Ainsi, on passe à côté de l'objectif à long terme qui est de contribuer à ce que l'enfant apprécie une vaste variété de légumes et pour les apprécier... il doit les connaître! Donc, oui aux potages, tout en continuant de présenter dans l'assiette des enfants des légumes dans une forme qu'ils pourront identifier (dans les soupes, les salades, en crudité, en accompagnement, dans le riz, etc.)



Vrai ou faux?

Une bonne soupe aux légumes suffit comme repas.

Réponse dans le texte

La base, un bon bouillon, mais... gare au sel!

Les bouillons commerciaux de même que les bases de bouillons sont certes plus faciles et surtout plus rapides à utiliser. Cependant, la quantité de sel présente dans ces produits mérite que l'on s'y attarde. En effet, ces produits, en version régulière ou réduite en sel, peuvent contenir entre 560 et 930 mg de sodium par portion de 250 ml de bouillon, ce qui représente entre 50 et 85% de l'apport maximal quotidien de sodium pour les enfants de 1 à 5 ans!

Tout est une question de proportion. Un bouillon commercial utilisé dans une recette pour nourrir 80 petites bouches qui demande 2 litres de bouillon de poulet n'aura pas une très grande incidence sur la consommation de sodium quotidienne, alors qu'un potage qui en requiert 16 litres...

Un petit coup d'œil au tableau de valeur nutritive s'impose donc. Votre premier choix devrait s'arrêter sur les **produits «sans sel ajouté»** puisque ces derniers ne contiennent aucun sel ajouté, ni d'autres sels de sodium, ni d'ingrédients qui contiennent du sodium. Sinon, recherchez les produits qui apportent 140 mg de sodium par portion de référence. Selon Santé Canada, ces produits peuvent porter l'allégation «**faible en sodium**». D'autre part, l'allégation «**25% (ou 30 %) moins de sel**» que l'on voit sur certains produits signifie que le produit contient 25% (ou 30%) moins de sel que la version originale qui elle, est souvent déjà très salée. **Un bon compromis consiste à réduire la teneur en sodium des bouillons commerciaux en les diluant avec un volume égal d'eau ou de lait** (pour un potage, par exemple).

Bien que représentant le meilleur choix, concocter un bouillon maison n'est pas toujours possible (mais pas impossible!) au service de garde considérant les grandes quantités utilisées (temps de réalisation et/ou capacité de rangement).

À la maison, tout comme au service de garde, il est très avantageux de cuisiner un bouillon de poulet à l'occasion et de le conserver au congélateur.



Bouillon de poulet maison, rendement : environ 2,5 litres *Source : Ricardo*

2 kg de poulet (entier ou cuisses)
1 oignon, coupé en morceaux
1 blanc de poireau, en tronçons
2 branches de céleris, en tronçons
2 carottes, en tronçons
2 branches de thym frais

1 branche de persil frais
2 feuilles de laurier
1 clou de girofle
2,5 ml de sel
5 ml de grains de poivre noir
Eau froide, environ 3 litres

Utilisez les légumes et les fines herbes que vous avez sous la main

Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser frémir doucement à découvert pendant environ 1 h 30, en écumant de temps à autres. Retirer le poulet du bouillon et le désosser. Réserver la chair et jeter les os, les légumes et les aromates. Passer le bouillon au tamis et refroidir. Dégraisser le bouillon refroidi avant de l'utiliser ou de le congeler.

Des grains entiers dans la soupe?

Et pourquoi pas!

Délaissez de temps en temps les traditionnelles petites nouilles pour bonifier vos soupes avec une source de grains entiers. Ainsi, l'orge mondé, le sarrasin, le quinoa, le couscous de blé entier, le riz brun et le millet auront une occasion de plus pour se retrouver dans l'assiette des enfants.

Des légumes, et encore des légumes!

Si la base d'un potage est généralement composée d'une mirepoix (mélange de carottes, céleri, oignon, coupés en gros dés et rissolés), il n'en tient qu'à votre inspiration et aux légumes disponibles dans votre réfrigérateur, congélateur ou garde-manger pour créer des potages et des soupes aux mille saveurs. En effet l'allure et la saveur des soupes et potages peuvent varier à l'infini selon les légumes utilisés. Comme mentionné précédemment, ces mets représentent un excellent terrain de jeu pour introduire des légumes moins connus!

Petits trucs :

- ◆ Présentez le nouveau légume aux enfants, avant sa transformation. Permettez-leur de l'observer, le toucher et le sentir. Lorsque la soupe est servie, on s'amuse à retrouver les petits morceaux de ce légume;
- ◆ Combinez le légume moins connu avec un légume apprécié;
- ◆ Tous les légumes racines se prêtent à merveille à la réalisation d'un potage. Faites donc place au topinambour, rutabaga, rabiole, céleri-rave, patate douce, panais, etc.
- ◆ Bok choy, pois mange-tout, épinard et chou nappa feront fureur dans une soupe asiatique.
- ◆ Des poivrons rouges, jaunes ou orangés, coupés en petits dés et ajoutés 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouteront de la couleur ainsi qu'une petite touche sucrée à la soupe.
- ◆ Les courges sont géniales pour les potages, mais il ne faut pas négliger leur attrait, lorsqu'elles sont coupées en dés dans les soupes.
- ◆ En faisant sauter les légumes dans un peu d'huile, cela les empêche de s'amollir puis cela fait aussi sortir le sucre des légumes.



La petite touche qui fait la différence

Ce qui différencie un bon potage ou soupe d'un succulent potage ou soupe, et ce, peu importe les légumes qui le compose, c'est certainement la saveur ou le parfum qu'on y ajoute. Laissez-vous inspirer par ces mariages de saveurs qui stimuleront l'odorat et les papilles :

- ◆ Potage : courgettes, tomates, aneth, estragon et persil
- ◆ Potage : pois verts et menthe
- ◆ Soupe : lentilles et cumin
- ◆ Potage : asperges, ciboulette et thym
- ◆ Potage : champignons et muscade
- ◆ Potage : courgette et basilic
- ◆ Potage : chou-fleur, pois chiches, coriandre et cari
- ◆ Soupe : carottes, fenouil, thym, romarin et ciboulette
- ◆ Potage : betterave et gingembre
- ◆ Soupe : légumineuses, carottes, céleri, patate douce, curcuma, cari

Soupe au fenouil et aux fines herbes, Source : Passeport santé	
500 ml de fenouil haché	750 ml de bouillon de poulet
125 ml de carottes en rondelles	2,5 ml de thym séché
250 ml de poireau haché	5 ml de romarin séché
1 oignon haché	5 ml de ciboulette séchée
250 ml de tomates en dés	2 feuilles de laurier
375 ml de bouquets de brocoli	Poivre et sel
Dans une grande casserole, faire sauter dans un peu d'huile, le fenouil, les carottes, le poireau et l'oignon. Ajouter le bouillon et les fines herbes. Amener à ébullition et laisser mijoter 15 minutes. Ajouter le brocoli et laisser mijoter encore 10 minutes.	

En panne d'idées...

<http://www.yoopa.ca/alimentation/article/les-soupes>

Pour une soupe-repas... hop une source de protéine!

Des beaux morceaux de poulet dans une soupe ou un potage, des cubes de bœufs qui mijotent dans la minestrone ou une soupe à l'orge, des lanières de filet de porc cuit ajoutées à une soupe asiatique, des morceaux de poisson dans une chaudrée (<http://www.nospetitsmangeurs.org/recettes/soupes-et-salades/1608-chaudree-des-profondeurs-marines>), des cubes de tofu mijoté dans une soupe ou en purée dans un potage, et bien sûr, les légumineuses (haricots; blancs, rouges, noirs, doliques, etc., pois chiches, lentilles brunes ou rouge, edamame) entiers dans les soupes ou en purée dans les potages.

N'oubliez pas qu'un repas est composé d'une portion d'aliment provenant de chacun des groupes du Guide alimentaire canadien. Donc, en plus des légumes, une soupe-repas doit contenir une portion suffisante de viandes et substituts (voir encadré ci-dessous) ainsi qu'une portion de produits céréaliers. Ce dernier peut également être servi en accompagnement de la soupe (pain, muffin salé, craquelins) ou en dessert (croustade, muffin sucré, galette). Il suffit ensuite d'accompagner le repas avec un verre de lait et le tour est joué!

La portion par repas de viandes et substituts pour un enfant de 2 à 5 ans représente :

45 g de viande ou de volaille cuite ou de poisson cuit (environ 8 dés à jouer);
80 ml (1/3 tasse) de légumineuses ou de tofu.



Connaissez-vous l'edamame?

Ce sont des fèves de soya récoltées avant leur pleine maturité. On les retrouve fraîches; en cosse ou surgelées; écosées et blanchies. En cuisine, elles sont utilisées comme un légume bien qu'elles soient une légumineuse. Elles sont donc une excellente source de protéines et de fibres.

Chaudrée de maïs et d'edamame, rendement : 8-10 portions Source : C. Durand

1 oignon haché	5 ml d'origan
15 ml d'huile d'olive	2,5 ml de thym moulu
750 ml de bouillon de poulet	398 ml de maïs en crème
500 ml de patate douce en cubes	250 ml de maïs surgelé
500 ml d'edamame écosée, surgelée	250 ml de crème de soya ou de lait

Dans une grande casserole, faire revenir les oignons dans l'huile. Ajouter le bouillon puis amener à ébullition. Ajouter la patate douce, l'edamame et les fines herbes, baisser le feu et mijoter 15 minutes. Ajouter les deux maïs et la crème de soya puis mijoter encore 10 minutes. Saler et poivrer.

Pour en savoir plus :

<http://www.nospetitsmangeurs.org/article/quoi-penser/99-bouillons-et-concentres-commerciaux>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/claims-reclam/table1-fra.php>

<http://www.extenso.org/article/une-soupe-aux-legumes-suffit-comme-repas/>

<http://www.conseilsnutrition.tv/f-32-edamame>

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Par Chantal Durand, tdt, chargée du projet dépliement alimentation