



Le Bulletin du B.E.N.

Janvier 2008

Soupes, potages et fromage

Les soupes et potages

Quoi de mieux qu'une bonne soupe chaude pour apporter chaleur et réconfort... En plus de réchauffer dans le froid de janvier, les soupes et les potages sont un excellent moyen de manger plus de légumes. De plus, consommés au début d'un repas, ils augmentent la sensation de satiété. Ils ont donc tendance à diminuer le nombre total de calories ingérées au moment du repas, en autant, bien sûr, que la soupe soit elle-même faible en calories.

Faits maison ou achetés?

Bien sûr, l'idéal est de faire ses propres soupes et potages. On peut alors choisir les bons ingrédients afin qu'ils contiennent plus de légumes, moins de sel et plus de protéines. Faute de temps, des soupes déjà toutes faites sur le marché peuvent être une solution de rechange. Certaines ont un contenu intéressant, il suffit de bien lire l'étiquette. Un des principaux problèmes des soupes du commerce est leur teneur élevée en sodium. Parfois, une portion peut contenir plus de la moitié de la quantité de sodium qu'il est acceptable de consommer dans une journée. Une bonne soupe achetée devrait donc être faible en sodium. Il faut également observer la quantité de lipides qui varie beaucoup d'une marque à l'autre. Si on veut manger la soupe en entrée, mieux vaut la choisir faible en gras. Toutefois, pour une soupe-repas, un contenu plus élevé en lipides, autour de 15 g, est acceptable. Finale-

ment, certaines personnes peuvent être plus sensibles aux additifs qu'on ajoute à certaines soupes du commerce comme le glutamate de sodium ou les sulfites. Ces personnes doivent donc bien lire les étiquettes pour éviter ces produits.

Quelques ingrédients vedettes à ajouter dans les soupes et potages...

Chou chinois

Ses atouts : le chou chinois a un goût plus doux que le chou ordinaire. Il est une bonne source de vitamine C et il contient de l'acide folique et du calcium.

Comment l'ajouter? Ajoutez le chou chinois émincé vers la fin de la cuisson de votre soupe et cuire quelques minutes seulement pour qu'il conserve son côté croquant. Pour une soupe-repas appétissante, ajouter des nouilles asiatiques, du poulet ou des crevettes et du gingembre.

Tofu

Ses atouts : le tofu possède des protéines plus complètes que les autres substituts de la viande. Il est faible en gras. Peu goûteux, il absorbe les arômes.

Comment l'ajouter? Le tofu ferme coupé en petits cubes s'ajoute bien dans les soupes. Le tofu soyeux, quant à lui, peut être ajouté à un potage juste



avant de le passer au mélangeur. Inaperçu, il augmentera le contenu en protéines et donnera une belle texture veloutée.

Les lentilles

Leurs atouts : riches en protéines et faibles en matières grasses, elles sont également parmi les légumineuses qui se digèrent le mieux. Elles contiennent également de l'acide folique, du fer et comme toutes les légumineuses, elles sont riches en fibres.



L'orge

Ses atouts : cette céréale contient une sorte de fibres solubles, les bêta-glucanes, qui permettent de diminuer le cholestérol sanguin. Elle contient également des tocotriénols, une forme de vitamine E bénéfique pour la santé.

Les soupes-repas

Pour qu'une soupe constitue un repas, elle doit contenir des glucides, des protéines et des lipides. Il est également souhaitable qu'elle contienne une bonne quantité de fibres, question d'augmenter la satiété. Par exemple, une soupe qui contient de l'orge, des petits cubes de boeuf

et des légumes pourrait constituer une soupe-repas, surtout si vous la faite vous-même et que vous y ajoutez suffisamment de viande. Souvent, il est nécessaire de compléter une soupe-repas avec du pain ou des craquelins de grains entiers. Un potage aux légumes ne peut constituer un repas puisqu'il contient peu de protéines, à moins que vous y ayez ajouté du tofu soyeux. Voici quelques idées de repas du midi avec une soupe :

- Potage aux légumes, pain de grains entiers et une portion de fromage de chèvre.
- Soupe aux lentilles et aux légumes accompagnée de pain ou de craquelins de blé entier.
- Potage aux légumes additionné de tofu soyeux, pain pita de blé entier et houmous.

Complétez votre repas d'un fruit et d'un yogourt et le tour est joué!

Enrhumé ou grippé?

Ajoutez à vos soupes et autres recettes ces épices au pouvoir naturel décongestionnant : gingembre, cari, raifort, clou de girofle et poivre de Cayenne.



Le bouillon de poulet, bon pour le rhume?

Longtemps considéré comme un «remède de grand-mère», de récentes études ont démontrées que certains constituants du bouillon de poulet maison pourraient réellement avoir un effet bénéfique dans le soulagement des symptômes du rhume. En effet, la chaleur dégagée par le bouillon permettrait de favoriser la dissolution du mucus dans les voies respiratoires. Toutefois, cet effet serait plus perceptible avec le bouillon de poulet qu'avec de l'eau chaude. Il se pourrait que se soit les légumes et les épices ajoutées au bouillon qui augmenterait cet effet bénéfique.

Le fromage

Un bon repas sans fromage, c'est une bête qui n'a qu'un œil, c'est un oiseau sans plumage, une forêt sans écureuil

Comme le chantent si bien Obélix et Astérix dans la chanson *Quand l'appétit va tout va*, le fromage agrmente bien les repas. En plus d'apporter du plaisir dans l'alimentation, il contient du calcium qui est essentiel au maintien d'os en santé et contribue à diminuer les risques d'ostéoporose. De plus, les fromages contiennent des protéines qui contribuent à la structure et au fonctionnement de toutes les cellules de notre corps.

Toutefois, les fromages contiennent pour la plupart une bonne quantité de matières grasses principalement des gras saturés. Les gras saturés sont réputés avoir un effet négatif sur la santé cardiovasculaire. Effectivement, ce type de gras aurait pour effet d'augmenter le «mauvais» cholestérol (LDL). De plus, les matières grasses fournissent une grande quantité de calories qui peuvent, si elles ne sont pas dépensées, augmenter le risque de surpoids.

Il existe sur le marché les fromages réguliers qui contiennent environ 30% de matières grasses, à l'exception des fromages frais (par exemple le fromage cottage) qui contiennent entre 0,1 et 13% de matières grasses. Ensuite, certains fromages sont fabriqués à partir de lait partiellement écrémé et contiennent entre 15 et 20% de matières grasses. Finalement, les fromages fabriqués avec du lait écrémé contiennent environ 5% de matières grasses.

Comment choisir? Tout dépend de l'utilisation que vous voulez en faire. Si vous voulez faire

fondre du fromage, par exemple sur une pizza, vous pouvez utiliser un fromage régulier ou un fromage fabriqué à partir de lait partiellement écrémé. Ce dernier fondra tout aussi bien mais rôtira légèrement plus rapidement. Finalement, l'important est de choisir selon vos goûts, de varier les types de fromages consommés et surtout d'en manger avec modération!

La fabrication du fromage

La fabrication du fromage est presque un art et les différentes techniques applicables aux catégories de fromages changent quelque peu la valeur nutritionnelle de ceux-ci.

Pour la fabrication des fromages à **pâte molle**, **demi-ferme** et **ferme**, quatre grandes étapes sont faites. D'abord, le lait ou la crème est coagulé avec une enzyme nommée présure. Celle-ci provoque la coagulation de la caséine, une protéine contenue dans le lait. Pendant cette étape, la caséine réagit avec le calcium du lait et l'emprisonne pour former un caillé dur et caoutchouteux. Ainsi, les fromages fabriqués de cette façon contiennent beaucoup de calcium. Ensuite, le caillé est égoutté, puis salé. Finalement, on procède à l'affinage, qui est, en d'autres mots, l'étape où on fait vieillir le fromage. Les caractéristiques du fromage seront données selon les techniques particulières faites dans chacune des quatre étapes décrites plus haut. La quantité de gras de ces fromages dépendra du type de lait et/ou de crème utilisé.

Pour la fabrication de **fromage frais** (quark, mascarpone, fromage à la crème, ricotta), il n'y a pas d'affinage. Le lait ou la crème est coagulée avec des ferments lactiques. Ceux-ci provoquent également la coagulation de la caséine, mais ne permettent pas au calcium d'être emprisonné

dans le caillé. Les fromages frais contiennent donc beaucoup moins de calcium. Il y a toute-fois une exception : la ricotta. Celle-ci est fabri-quée à partir du liquide riche en calcium qui s’est égoutté du caillé pendant la fabrication du fromage frais. Elle contient donc un peu plus de calcium.

Les fromages frais sont généralement faibles en gras car ils sont habituellement faits de lait.



Contenu en calcium et en lipides* de différents fromages (portions de 50 g)

	Calcium	Lipides
Formage parmesan	592 mg	13 g
Gruyère	506 mg	16 g
Cheddar	361 mg	17 g
Ricotta	104 mg	6 g
Fromage à la crème	40 mg	17 g
Fromage cottage 2% m.g.	34 mg	1 g

* Données tirées du logiciel Nutrifiq 2001

Saviez-vous que...

Le **fromage** a un effet bénéfique dans la **prévention de la carie dentaire**. En effet, la mastication de fromage ferme immédiatement après l’ingestion d’un aliment sucré prévient la baisse de pH dans la cavité bucale. Une baisse de pH, occasionnée par les aliments sucrés et acides, amène la déminéralisation de la dent, ce qui peut provoquer des lésions carieuses.

Le bulletin du BEN

Rédaction:

Annie Bouchard-Mercier

Sarah-Maude Deschênes

Léa Laflamme

Mise en page:

Léa Laflamme

Bureau d’entraide en nutrition

Local 2208

Pavillon Maurice-Pollack

Université Laval

418-656-2131 poste 6614

bureaunutrition@hotmail.com

Les annonces du B.E.N.

- Venez visiter le kiosque du B.E.N. les 18, 19 et 20 janvier prochain au salon de l’agriculture et de l’alimentation! Notre kiosque portera sur les aliments biologiques.
- Ne manquez pas les chroniques du B.E.N. à CHYZ à l’émission la descente du lit dès 6h30 les jeudis 17 janvier et 31 janvier.
- Vous avez des questions sur la nutrition? Posez-les sur notre forum à l’adresse suivante: www.ben.asso.ulaval.ca

Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel en format PDF. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel au: bureaunutrition@hotmail.com

