

LES BIENFAITS DE LA SOUPE

A table ! La soupe est servie !

Servie en entrée ou en plat principal, froide ou chaude, facile à préparer et économique... aucun autre produit ne peut remplacer la soupe. Ce mois-ci, **Tramier** vous fait découvrir – ou redécouvrir – les **qualités nutritionnelles** de cet aliment universel et intemporel.

Quels sont les bienfaits de la soupe pour notre forme et notre santé ?



Un faible apport en calories

Une assiette de **250 ml de soupe** de légumes fournit en général **moins de**

100 kcal. La soupe présente le double avantage d'apporter peu de calories et d'avoir un rôle rassasiant ou « coupe-faim ». Cet effet est encore plus marqué lorsque les soupes contiennent des petits morceaux comparativement aux préparations moulinées. La soupe est donc intéressante dans la gestion du poids car elle contribue à limiter la quantité de calories consommée au cours du repas. Sans oublier sa teneur élevée en eau qui permet de compléter les apports hydriques recommandés (1,5 litres/jour).

Une source en vitamines et en minéraux

La soupe à base de légumes apporte une quantité significative de nutriments comme **les vitamines du groupe B**, les minéraux (magnésium, potassium, sodium et phosphore) et **les antioxydants** (bêta-carotène, lycopène). Ces micronutriments sont essentiels au bon fonctionnement de nos cellules et pour **préserver notre vitalité**, surtout à l'approche de l'hiver.

Pour multiplier les plaisirs et les bienfaits de la soupe, variez les légumes utilisés en privilégiant **les produits de saison** : potiron, pomme de terre, poireau, betterave, tomate, champignons et tous les autres légumes méditerranéens... **Conservez la peau des légumes** lors de la préparation afin de limiter les pertes vitaminiques. Certaines vitamines étant solubles dans l'eau, ne lavez les légumes qu'au dernier moment et réservez le liquide de cuisson pour la préparation de la soupe.



Une richesse en fibres alimentaires

Les légumes ou légumineuses (haricots, lentilles, pois...) ajoutés à la soupe constituent une bonne source de fibres. Ces composants végétaux sont importants pour l'équilibre car ils favorisent **un bon transit intestinal**.

Comment améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation grâce à la soupe ?

– Ajouter des protéines pour obtenir une soupe plus nourrissante

Pour donner plus de consistance à vos soupes et les convertir en véritable repas, il suffit d'y inclure des ingrédients riches en protéines. Compte tenu de leur composition spécifique, les protéines jouent un rôle clé dans tous les processus du corps (renouvellement des cellules musculaires et des organes, formation du sang, immunité...). Elles doivent donc être intégrées à chaque repas. Dans la soupe, ajoutez-les sous forme de fromage râpé ou gratiné, de morceaux de viande cuite (poulet, cubes de jambon) ou de poisson. Les végétaux comme le tofu, les algues, les légumes secs ou le quinoa contribuent également aux apports en protéines.

- Faire consommer davantage de légumes aux enfants

La soupe constitue un moyen facile et délicieux de faire découvrir et consommer des légumes aux enfants. Pour les convaincre, n'hésitez pas à y mettre formes et couleurs : croustons, gressins, pâtes alphabet, riz – agrémentez d'[huile d'olive](#) ou de crème fraîche – et le tour est joué ! Si votre enfant n'aime pas les textures en morceaux, préparez un potage avec des aliments bouillis puis passés au chinois.



- Utiliser les légumes défraîchis et valoriser le « fait-maison »

Placards vides ? Pas le temps cuisiner ? Des amis arrivent à l'improviste ? La soupe constitue une alternative saine aux plats préparés. Il existe mille et une façons de concocter une soupe.

Rien n'est plus facile : combinez vos légumes défraîchis ou surgelés prédécoupés avec un peu d'eau et l'assaisonnement, mettez le tout à cuire quelques minutes dans la cocotte-minute ou la marmite, mixez et servez ! Vous obtenez ainsi un met économique et riche en nutriments tout en limitant le gaspillage. Préparez vos soupes à l'avance, elles se conservent plusieurs mois au congélateur.

Avec ses qualités nutritionnelles uniques, la soupe reste un plat d'excellence. Il ne vous reste plus qu'à utiliser votre créativité culinaire et les conseils de **Tramier** pour composer de belles et bonnes soupes à l'approche de l'hiver.

Nos recettes de soupe :

[La soupe froide façon Gaspacho, tomates, fraises cumin](#)

[La soupe de poireaux aux olives](#)

Nutritionniste Tramier – Novembre 2015

L'HISTOIRE DE L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive, de l'antiquité à nos jours...

De l'antiquité grecque à l'époque contemporaine, en passant par l'âge d'or des empires ottoman. Voici l'histoire de l'**huile d'olive** et ses multiples usages.

Histoire

L'**huile d'olive** est traditionnellement utilisée dans la zone méditerranéenne depuis **plus de 4000 ans** voire même 6000 ans. Elle a été pendant longtemps un ingrédient de base dans les sociétés méditerranéennes qui sont restées sédentaires pendant de longues années, à l'inverse des chasseurs nomades.

Dès la haute Antiquité, [l'olivier](#) force le respect des hommes et initie des rituels et des traditions. Son histoire, qui semble vieille comme le monde, se confond avec celle de la Méditerranée. En même temps que l'on vénère l'arbre sacré, on découvre les bienfaits de sa précieuse huile.

Les Égyptiens, grands consommateurs à **l'époque des pharaons**, la font venir de Crète et l'utilisent lors des rites funéraires et de purification. Mais ce sont les Phéniciens, à partir du XVIème siècle avant notre ère, qui implantent l'olivier dans toute la Grèce, puis dans l'ensemble du **Bassin méditerranéen** où se multiplient, avec les Romains, les plantations d'oliviers et les moulins.

On utilise alors principalement l'**huile d'olive** pour l'alimentation mais également pour ses vertus médicinales et cosmétiques.

Elle est l'**or vert des dieux**, des rois et des reines, avant de devenir l'aliment quotidien de la plupart des peuples méditerranéens.



On retrouve de nombreuses citations sur l'**huile d'olive** dans l'Ancien Testament et les autres saintes écritures. L'**huile d'olive** sert de base à la préparation de nombreuses onctions religieuses dans le christianisme et le judaïsme. Après le déluge, une colombe rapporte à Noé, un **rameau d'olivier** pour lui annoncer le retrait des eaux. Dans l'Islam, l'**huile d'olive** est réputée avoir la « **Baraka** », une puissance magique.

Tout au long de l'histoire et des différentes civilisations, l'**olivier** et l'**huile d'olive** ont occupé des rôles majeurs dans l'économie agricole des pays méditerranéens et du commerce avec les populations voisines.

Les Minoens de Crète ont été parmi les premières civilisations à s'enrichir grâce à l'**huile d'olive**.

De multiples découvertes archéologiques en Crète attestent qu'ils l'utilisaient dans leur vie quotidienne : pour l'alimentation, mais aussi pour leurs soins corporels, comme base pour des parfums et les onguents, comme un médicament, dans la tannerie, l'éclairage et pour protéger les surfaces délicates. L'**huile d'olive** était conservée dans de grandes **pithois** (vases de stockage).

Les multiples utilisations de l'huile d'olive

L'importance de l'**huile d'olive** était telle que l'on consultait les astronomes pour estimer les récoltes à venir. Ainsi, **Thalès de Milet**, l'un des « sept sages » de la Grèce Antique, lut dans les étoiles une excellente récolte **en 596 av. JC**. Il mit immédiatement en place de nombreuses presses à huile sur Chios et Melos, faisant de ces habitants des îles, des hommes riches.

Démocrite a lui aussi étudié la relation entre de bonnes récoltes et la position des étoiles.

L'**huile d'olive** a beaucoup d'utilisations dans **la Grèce antique**, différentes selon le statut social. Les pauvres, par exemple, ne consommaient pas l'**huile d'olive** autrement que pour assaisonner un repas. Les riches, en revanche, utilisaient l'**huile d'olive** dans la cuisine, les soins corporels et pour l'éclairage. Les femmes se lavaient le corps avec l'**huile d'olive** et d'autres huiles parfumées.



L'**huile d'olive** avait aussi des vertus thérapeutiques dans les mains des médecins de l'**Antiquité grecque**. Ainsi, **Hippocrate** mentionne **60 usages pharmaceutiques** différents pour des affections cutanées, des plaies et brûlures, des affections gynécologiques, infections de l'oreille et beaucoup d'autres maux que pouvait guérir l'**huile d'olive**.



Quand la médecine ne suffisait pas à sauver les patients, **l'huile d'olive** était utilisée dans les cérémonies funéraires. De l'huile, du vin, du miel et autres produits étaient offerts aux morts.

L'huile d'olive était utilisée dans la Grèce antique pour « **graisser** » le corps des athlètes avant les exercices au gymnase et aux jeux Olympiques.

L'huile d'olive était aussi un prix, une récompense. La ville d'Athènes en offrait **70.000 kilos** aux lauréats des jeux du Parthénon, qui se tenaient tous les quatre ans.



Le prix du gagnant variait en fonction de l'événement. Le meilleur coureur recevait environ **70 amphores de 35 – 40 kilos**, c'est-à-dire **2 500 kilos d'huile d'olive**, tandis que le gagnant des courses de chariots recevait environ 5 000 kilos. Ces récompenses étaient d'une grande valeur si l'on considère qu'une journée de salaire pour un artisan d'Athènes était de **1 drachme Antique**, l'équivalent d'environ **3 kilos d'huile d'olive**.

Au XIX^{ème} siècle, en France, de nouvelles utilisations de l'huile apparaissent dont une qui fera la fortune de Marseille : **le savon de Marseille** composé principalement d'**huile d'olive** dans sa recette traditionnelle.

De nos jours...

L'huile d'olive est utilisée dans de nombreux secteurs et produits, essentiellement dans la cosmétique, ainsi que de façon très polyvalente et multiple dans nos foyers.

En effet, **l'huile d'olive** est souvent associée à des gammes de produits pour les soins du corps, de la peau et des cheveux, tels que les savons, crèmes hydratantes et laits corporels.

D'autres l'utiliseront même comme un lubrifiant pour les portes qui grincent, les fermetures éclair coincées, pour entretenir le cuir des chaussures ou bien encore pour lustrer les meubles !

[Voir notre vidéo "L'huile d'olive et vous" – Microtrottoirs](#)

En cuisine

Côté alimentaire, elle est toujours très appréciée pour son goût et ses vertus, à travers le monde entier ! Elle se consomme aussi bien crue en assaisonnement, qu'à chaud : dans la poêle/ le four/ la plancha, en marinade pour barbecue ou même en friture.

[Voir notre vidéo "L'huile d'olive et l'olive dans l'assiette"](#)

Nos autres articles sur l'huile d'olive :

[L'huile d'olive, histoire de l'extraction](#)

[Infographie : la production d'huile d'olive dans le monde](#)

[Infographie : de l'olive à l'huile](#)

[Le processus de fabrication de l'huile d'olive](#)

[La roue aromatique de l'huile d'olive](#)

[Savez-vous parler huile d'olive ?](#)

[La dégustation de l'huile d'olive](#)

[La dégustation de l'huile d'olive par Dominique Frérard](#)

[La sélection des olives Tramier](#)

[La récolte des olives Tramier](#)