



10 soupes détox

De l'ail pour lendemains de fête

Le bouillon à l'ail aux aromates, antibactérien, est un classique des lendemains de fête. La version de Valérie Cupillard¹ : pour un litre d'eau, deux gousses d'ail, une tasse de riz mi-complet, 20 g d'algues conservées au sel, à passer sous l'eau fraîche et à débiter aux ciseaux. Y laisser infuser deux feuilles de sauge en fin de cuisson du riz. À accompagner d'un pesto d'ortie, reminéralisante, en mixant poudre d'amande, ortie et huile d'olive.

Du potassium antifatique

Faire fondre, dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, l'équivalent d'un saladier de feuilles de mâche lavées et essorées, avec une patate douce pelée émincée en fines lamelles. Couvrir d'eau, laisser bouillotter 15 min, saler, mixer. Une recette drainante qui associe patate douce, très riche en potassium et mâche qui en renferme aussi. Minéral jouant un rôle essentiel dans l'hydratation des cellules, indispensable au bon fonctionnement du cœur et des reins, le potassium a aussi des effets antifatique.

Des oignons diurétiques

Émincer fin deux oignons dans un litre et demi d'eau, ajouter 2 cuillerées à soupe d'algues séchées (salade du pêcheur) riches en iode (nous en manquons souvent), cuire en salant peu. Délayer dans le bouillon 3 cuillerées à soupe de miso, riche en enzymes qui stimulent la digestion, à condition de ne pas trop le chauffer...

Des épices antifermentation

« On est souvent en état d'indigestion chronique sans même en être conscient. La plupart des épices ont des propriétés anti-infectieuses et agissent sur les fermentations intestinales », indique Alain Triaire. On peut ainsi associer du cumin, qui aide à la digestion, et du chou-fleur vapeur mixé avec un lait végétal.

Des vitamines préservées

« On obtient des soupes savoureuses en cuisant, à la vapeur douce, des légumes en morceaux, puis en les mixant avec leur bouillon ou un lait végétal. On sale en ajoutant, éventuellement, des épices », indique Valérie Cupillard, qui suggère le trio céleri-rave, draineur du foie et des reins, avec crème d'amande et gingembre.

1. Auteure de *Bio, bon, gourmand* (Éditions Prat). 2. Auteure de *La Micronutrition dans votre assiette* (Delville|santé).

Comment s'alléger entre deux agapes ou après les fêtes, avec des recettes (pour 3-4 personnes) de Valérie Cupillard et les commentaires du Dr Alain Triaire.

PAR MARTINE AZOULAI. PHOTO BERNHARD WINCKELMANN. RÉALISATION SANDRINE ANGEL.

L'action hydratation

«Le premier bénéfice santé des soupes, c'est d'augmenter l'hydratation, on ne boit souvent pas assez», souligne Alain Triaire². Une recette parfumée: après en avoir ôté les graines, débiter en cubes un potimarron, le peler si la peau est trop épaisse. Cuire, à feu doux, les cubes posés dans une cocotte à fond épais et recouverts d'eau. Blondir à la poêle, dans une cuillerée à café d'huile d'olive, un oignon jaune coupé en lamelles, saupoudrer d'un mélange spécial "pain d'épice". Mixer le potiron avec son bouillon et l'oignon, servir avec un filet d'huile de noix.

Du fenouil pour bien digérer

Pour un vrai effet détox, Alain Triaire préconise une cure de soupe de trois semaines, au dîner notamment, quand l'organisme a moins besoin de protéines. À compléter par une consommation régulière d'artichaut, de radis noir, de fenouil... légumes qui aident à la digestion. En version velouté, placer 4 bulbes de fenouil coupés en lamelles dans une casserole à fond épais, recouvrir d'eau bouillante, faire cuire à feu doux. Quand les fenouils sont tendres, ajouter une dizaine de feuilles de laitue, éteindre aussitôt. Saler, mixer et verser un filet d'huile de cameline au moment de servir.



Le plein de minéraux

Les légumes, à privilégier bio, aident à faire le plein de minéraux et d'oligoéléments impliqués de façon complexe dans le bon fonctionnement de notre organisme. À tester: des brocolis vapeur, riches en soufre, fer et fibres, mixés avec une crème de soja, et rehaussés d'un filet d'huile de chanvre, riche en oméga 3.

Un zeste pour le parfum

Le poireau a la réputation non usurpée de jouer à la voiture-balai dans les intestins en raison de ses fibres, notamment l'inuline, prébiotique dont se nourrissent les bactéries intestinales utiles. À tester cuit à la vapeur, mixé avec de la crème de riz parfumée d'un zeste de citron râpé, riche en bioflavonoïdes.

Un lait végétal pour alléger

«La tolérance au lactose peut dépendre des origines géographiques, elle est souvent plus faible au Sud qu'au Nord», constate Alain Triaire. L'alternative: les laits végétaux qui préservent l'onctuosité. À tester: des navets doux vapeur, diurétiques, mixés avec de la crème d'avoine et une pincée de garam masala.