NATALIA RONCARI

100 SOUPES *estivales*

originales

Anti-âge

tonifiantes

préventives

reminéralisantes

désaltérantes

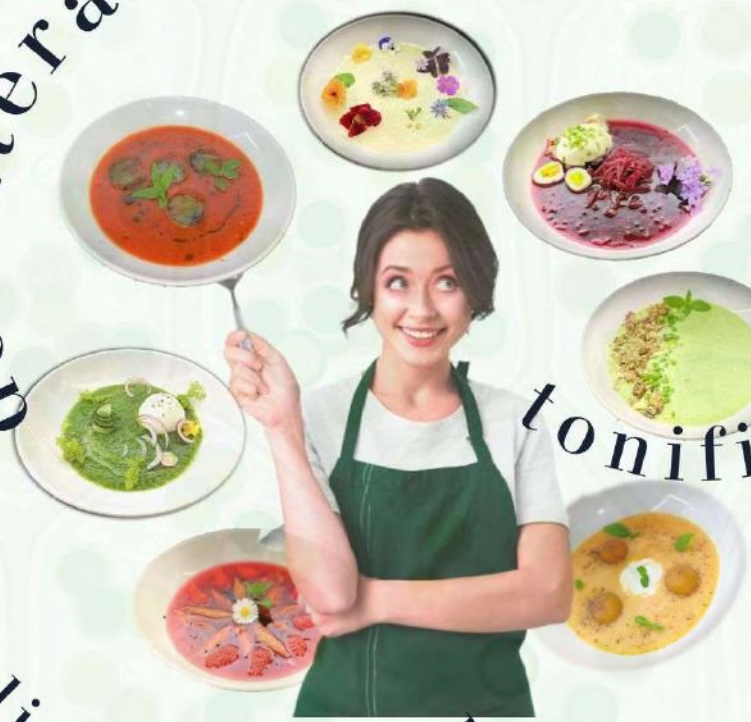

Table des matières

Introduction 5
Soupes estivales pour la santé et le moral 6
Concombre : la star des recettes estivales 9
Soupe froide concombre-avocat et graines 9
Gaspacho concombre-avocat-graines de lin-son d'avoine 11
Soupe froide au kéfir 11
Soupe glacée concombre - kiwi - gingembre 12
Gaspacho de concombre, burrata, oignon rouge mariné 13
Gaspacho de concombre, kiwi, estragon et Skyr 14
Gaspacho de concombre aux petits pois, menthe, kéfir et « crumble » de pain de seigle aux graines 15
Gaspacho de concombre, aneth et sa quenelle de rillettes de maquereaux 15
Smoothie bowl confort intestinal 15
Soupe froide désaltérante, vasodilatatrice et super digeste ! 16
Gaspacho vert aux quenelles de rillettes de maquereau 17
Radis : transit et microbiote 18
Crème de fanes de radis sa fraîcheur des fanes marinées 18
Soupe légère aux radis et navets nouveaux et leurs fanes 19
Soupe froide de fanes de radis au quinoa, petits pains au son et aux herbes 19
Soupe désaltérante au kéfir, radis et l'œuf 20
Kéfir de lait maison 21
Betterave : pour la circulation, le foie, le transit et le cœur 22
Betteravier aux feuilles de betterave nouvelle . 23
Soupe froide à la betterave (à la russe) 23
Gaspacho betterave-myrtille au gingembre et au Haddock fumé 24
Gaspacho de betterave aux rillettes de hareng fumé 25
Crème de betterave-myrtilles, au hareng fumé. Pointe de raifort 26
Chou-fleur : pour le foie et la mémoire 27
Gaspacho de chou-fleur au vin doux et aux fleurs d'été 28
Crème de chou-fleur au quinoa aux deux œufs 29
Crème "brûle-graisse" : chou-fleur, poireau, huile parfumée 30
Crème de chou-fleur à la sauge 31
Melon et pastèque : déshydratants et nourrissants 32
Gaspacho de melon au Muscat et magret fumé : fraîcheur estivale & bienfaits santé 33
Gaspacho de melon, pickles de melon au café et crème de chèvre frais 33
Gaspacho de pastèque aux fraises et brochette de Lomo 34
Gaspacho de pastèque et tomates, façon Bloody Mary, glaçons au basilic, huile aux herbes 34
Tomate : pour la peau, le cœur et les artères 35
Soupe froide de tomates confites aux pignons de pin et pesto de basilic 35
Gaspacho de tomates aux fruits rouges 36
Soupe froide tomates-cerises, à la crème balsamique 37
Floralie de tomates sur gaspacho de concombre & perles marines 37
Soupe de tomates confites au basilic et sa tapenade aux anchois 38
Gaspacho pas comme les autres 38
Courgette : alliée fraîcheur, minceur et beauté de l'été 39
Soupe froide de courgettes, brocoli, roquette 40
Soupe froide de courgettes persillées, filet de maquereau au naturel 41
Gaspacho jaune aux groseilles 41
Soupe de courgettes aux lentilles corail 42
Asperge : détox et minceur 43
Crème d'asperges blanches au parmesan 43
Velouté d'asperges ultra crémeux et ses garnitures 44
Velouté d'asperges au foie gras, œuf mollet 44
Minestrone d'été aux asperges et lentilles béluga 45
Artichaut. Légume-médecin : foie, cœur, artères et intestins 46
Crème d'artichauts et sa tartine au bleu 46
Endive : microbiote en bonne santé et le foie en forme 48
Crémeux d'endives à la scandinave 48
Crème d'endives et topinambour à la bière et au curcuma 49
Velouté d'endives aux carottes, à l'orange et aux épices douces 50
Soupes multilégumes 51
Velouté de vert de poireau, mâche, champignons et pointe de sarrasin 51
Crème de brocolis cru-cuit 52
Velouté vert, rocher persil-pistache 53
Velouté pois cassés-brocoli, graines 53
Gaspacho poireaux-haricots verts et sa tartine au pesto de vert de poireaux 54
Velouté vert poireaux-cresson-champignons 54
Green soupe, œuf mollet : 100 % lutéine 55
Soupe légère 100 % crucifères 56

Minestrone d'été 57
Soupe de légumes au quinoa rouge 57
Fraîcheur jaune aux épices douces 58
Soupe froide à l'ail et aux amandes – l'élégance rafraîchissante de l'«aio blanco » revisité 58
Gaspacho de quetsches à la portugaise 60
Soupes minceurs 61
Soupe au chou « brûle-graisse » 61
Délicieux détox aux orties, au chou frisé et à la spiruline 63
Soupe aux choux, spéciale minceur 65
Soupe à l'asiatique aux shiitakes et au konjac .. 65
Nages en mer reminéralisantes et tonifiantes 67
Nage de truite à la citronnelle et aux légumes nouveaux 67
Nage de crustacés au safran 68
Bouillon de fruits de mer aux petits légumes ... 69
Consommé parfumé de langoustines aux petits légumes 69
Chaudrée de la mer 70
Soupe de moules aux petits légumes en deux versions 70
Soupes-desserts antioxydantes 72
Nage parfumée mélisse-verveine aux fruits d'hiver et au miel de lavande 72
Soupe de fruits rouges au vin rouge et petits suisses glacés 73
Une soupe riche en couleurs et en tanins ! Le vin rouge et la crème de cassis, réduits dans un peu de sucre stévia développent des saveurs riches et prononcées. 73
Quetsches en nage de Pineau rouge épicé 73
Soupe glacée de fruits rouges spéciale « jambes légères » 74
Soupe glacée d'abricots, romarin et huile d'olive 76
Gaspacho d'ananas aux fruits rouges 76
Nage vanillée de rhubarbe à l'hibiscus, fraises et graines de Nigelle 77
Soupe de fraises au basilic 78
Soupe glacée de fruits rouges, granola maison express 78
Gaspacho melon-abricot au porto blanc 79
Soupe de chocolat aux noix et framboises 79
Soupe de kéfir aux fruits rouges et graines de chia 80
Smoothie bowl au son d'avoine et fruits rouges .. 80
Coupe de fruits rouges façon sangria 81
Index alphabétique 83

Introduction

Quand les températures s'envolent, que l'appétit se fait plus discret et que le corps réclame fraîcheur et vitalité, rien ne vaut une bonne soupe d'été. Oubliez les soupes ternes ou monotones : ici, place à la couleur, aux textures variées, aux parfums ensoleillés et aux vrais bienfaits pour la santé.

Dans cet ouvrage, nous avons réuni **100 recettes estivales** aussi **créatives que savoureuses**, pensées pour allier **plaisir gourmand et nutrition intelligente**. Car oui, même en été — et peut-être surtout — notre organisme a besoin d'être chouchouté !

Les soupes froides sont une solution simple, naturelle et efficace pour :

- **S'hydrater intelligemment**, grâce à des aliments riches en eau et en micronutriments,
- **Se reminéraliser naturellement**, en compensant les pertes dues à la chaleur et à la transpiration,
- **Se protéger des effets du soleil et de la chaleur**, en soutenant le microbiote et les défenses antioxydantes,
- **Tonifier la circulation sanguine**, en misant sur des ingrédients vasodilatateurs et bienfaisants.

Ces quatre objectifs sont au cœur de ce livre : ils guident le choix des ingrédients, la conception des recettes et l'équilibre de chaque composition.

Au fil des pages, vous découvrirez :

- des **gaspachos revisités**, onctueux, croquants ou fruités,
- des **veloutés glacés** riches en fibres, en vitamines et en antioxydants,
- des **bouillons parfumés**, reminéralisants et digestes,
- des **nages iodées ou desserts-soupes**, aussi belles à regarder qu'efficaces pour la peau, la circulation ou le moral.

Bien plus que de simples entrées, les soupes d'été peuvent être **des repas complets**, **des collations revitalisantes**, voire **des douceurs régénérantes**. Servies en apéritif élégant, en déjeuner léger ou en dessert fruité, elles deviennent une façon ludique et bienfaisante de prendre soin de soi… sans jamais renoncer au plaisir.

Que vous soyez en quête de recettes **minceur**, **détox**, **anti-inflammatoires**, ou tout simplement de **nouvelles idées gourmandes**, ce livre est votre allié pour traverser l'été en pleine forme, avec légèreté… et le sourire en prime.

Soupes estivales pour la santé et le moral

🥣 Pourquoi consommer des soupes froides en été ?
Trois principaux bienfaits :

1. S'hydrater intelligemment

En effet, en été et surtout pendant la période de grosses chaleurs, l'organisme a besoin de plus d'eau.
La soupe est un excellent moyen pour se désaltérer de façon utile.
On privilégiera les aliments riches en eau :

2. Se reminéraliser naturellement

Avec la sueur, en périodes de fortes chaleurs l'organisme perd les électrolytes (minéraux comme le magnésium, le calcium, le sodium et le potassium) mais aussi le zinc, le fer et le cuivre.

🛑 Conséquences possibles si non compensés :

- ✓ Crampes, fatigue musculaire
- ✓ Troubles du rythme cardiaque
- ✓ Baisse de tension
- ✓ Irritabilité, maux de tête
- ✓ Baisse de performance physique et mentale
- ✓ Problèmes digestifs si le magnésium et le potassium sont trop bas

✅ Pour compenser :

- ✓ **Eaux minérales adaptées** (Hépar pour le magnésium, Vichy Célestins pour le sodium, Contrex ou Quézac pour le calcium/potassium)
- ✓ **Soupes, jus de légumes, smoothies salés** : parfaits après une sudation
- ✓ **Boissons de réhydratation maison** : eau + citron + miel + pincée de sel marin + un peu de jus de fruit
- ✓ **Aliments riches en électrolytes** :

🧂 **Bouillons maison** : riches en sodium, potassium et minéraux – parfaits en cas de déshydratation.

🐟 **Poissons salés** (hareng, saumon fumé) : sodium, iode, potassium – bons pour la thyroïde et les nerfs.

🥑 **Avocat** : très riche en potassium et magnésium – soutient le cœur et la récupération musculaire.

🍞 **Pain de seigle** : fibres + minéraux – améliore digestion et absorption.

🥢 **Sauce soja/miso** : recharge en sodium + probiotiques (version fermentée).

🦪 **Fruits de mer** : zinc, iode, magnésium – renforcent immunité et énergie.

🌰 **Noix, graines, amandes** : magnésium, calcium, potassium – bon pour les nerfs et les muscles.

🥛 **Produits laitiers fermentés** : calcium + probiotiques – facilitent l'absorption des minéraux.

3. Se protéger (des effets de la chaleur)

Les fortes températures, l'exposition aux UV et le stress thermique affaiblissent notre **système digestif** et perturbent l'équilibre de notre **microbiote intestinal**. Pour limiter les désordres digestifs et préserver l'immunité, il est essentiel d'adopter une alimentation ciblée.

Soutenir le microbiote

La chaleur favorise la **déshydratation** et entraîne souvent des changements alimentaires (moins de fibres, plus d'aliments sucrés ou glacés), ce qui fragilise la flore intestinale. Conséquences : digestion ralentie, transit perturbé, défenses immunitaires en baisse.

✅ Que faire ?

Consommez des probiotiques naturels, issus de produits fermentés maison (yaourts fermentés 12 à 24 h, kéfir, légumes lactofermentés...), plus riches en bonnes bactéries que les versions industrielles.

Ajoutez des fibres prébiotiques à vos repas : elles nourrissent les bonnes bactéries. Les meilleures sources d'**inuline naturelle** : topinambour, endive, ail, oignon, poireaux, salsifis...

Renforcer les défenses antioxydantes

Nos cellules, notamment celles de la **peau**, de la **rétine** et du **cerveau**, sont particulièrement vulnérables face aux radicaux libres générés par les UV et la chaleur.

✅ Que faire ?

Misez sur les **polyphénols** (fruits rouges et noirs, légumes à feuilles vertes, herbes aromatiques, épices) : ils protègent les tissus contre le stress oxydatif.

Faites le plein de **caroténoïdes** (bêta-carotène, lycopène, lutéine) présents dans les carottes, tomates, épinards, roquette, mangue, abricot... Ces pigments naturels sont de véritables filtres internes contre les UV et renforcent également les neurones et la vision.

Les légumes les plus riches en caroténoïdes

pour 100 g d'aliment

Bêta-carotène 2 500 µg/j	Patate douce 10 500 µg	Carotte vapeur 8 900 µg	Carotte crue 8 200 µg	Épinard cuit 7 200 µg
Lutéine 12 mg/j	Chou kale, frisé cru	Pissenlit 13 mg	Épinard 11 mg	Vert de blette 11 mg
Lycopène 30 mg/j	Tomates séchées 46 mg	Concentre tomate 28 mg	Sauce tomate 14 mg	Tomate 4 mg
Astaxanthine	Crevettes	Saumon	Crabe	Langouste

Bon à savoir : pour avoir une protection cellulaire efficace, il est recommandé de consommer au moins 100 mg de polyphénols par jour.

Pensez aussi aux **caroténoïdes marins** comme l'**astaxanthine** (présente dans les fruits de mer, en particulier le saumon sauvage, la crevette et le krill) : un puissant allié anti-âge, reconnu pour ses effets protecteurs sur la peau et les cellules nerveuses.

4. **Tonifier** (les vaisseaux pour améliorer la circulation sanguine)

Les **vasodilatateurs** sont des substances qui **élargissent les vaisseaux sanguins**, ce qui **améliore la circulation**, **réduit la pression artérielle** et **soulage le cœur**.

En consommant des aliments vasodilatateurs, on aide à prévenir la fatigue, les jambes lourdes, la rétention d'eau et les maux de tête, en favorisant une meilleure circulation sanguine.

🌿 Les meilleurs vasodilatateurs naturels dans l'alimentation

→ Ces aliments améliorent la circulation sanguine, réduisent la tension artérielle et soutiennent le cœur, grâce à leur action sur l'oxyde nitrique, les oméga-3 ou les antioxydants.

🧄 Ail cru
Allicine → stimule l'oxyde nitrique → dilate les vaisseaux + effet hypotenseur.

🥤 Betterave
Riche en nitrates → convertis en oxyde nitrique → augmente le flux sanguin.

🍊 Agrumes (orange, citron, pamplemousse)
Vitamine C + flavonoïdes (hespéridine) → protègent l'endothélium, favorisent la vasodilatation.

🍫 Cacao noir (≥70%)
Flavonoïdes → augmentent l'oxyde nitrique + souplesse des artères.

🐟 Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)
Oméga-3 → fluidifient le sang, réduisent l'inflammation, améliorent la dilatation artérielle.

🔬 Mécanisme principal : l'oxyde nitrique (NO)

La plupart de ces aliments agissent en **augmentant la production d'oxyde nitrique**, une molécule clé sécrétée par l'endothélium (paroi interne des vaisseaux) qui :

- ✓ Détend les muscles lisses vasculaires
- ✓ Élargit le diamètre des vaisseaux
- ✓ Réduit la pression artérielle
- ✓ Favorise une meilleure oxygénation

🫐 Fruits rouges (myrtille, framboise, mûre)
Anthocyanes → antioxydants puissants → stimulent la vasodilatation et protègent les vaisseaux.

🌶️ Piment (capsaïcine)
Active les récepteurs vasculaires → dilatation des artères, effet thermique.

🥑 Avocat et noix, amandes, graines (lin, tournesol, sésame)
Riches en arginine → acide aminé précurseur de l'oxyde nitrique + bons lipides.

🍵 Thé vert
Catéchines → boostent l'oxyde nitrique + action anti-inflammatoire sur les vaisseaux.

✨ Curcuma
Curcumine → anti-inflammatoire endothélial, stimule la souplesse vasculaire.

Concombre : la star des recettes estivales

Le concombre est un excellent allié contre les jambes lourdes, grâce à plusieurs de ses qualités nutritionnelles :

- **Riche en eau (environ 95 %)**, il favorise l'hydratation de l'organisme et aide à éliminer les toxines, ce qui réduit la rétention d'eau responsable des sensations de jambes lourdes.
- **La peau du concombre** contient une grande concentration d'antioxydants, notamment des flavonoïdes, de la vitamine C et des bêta-carotènes, qui protègent les vaisseaux sanguins du stress oxydatif et renforcent la paroi veineuse.
- **Le potassium**, présent en bonne quantité, aide à réguler l'équilibre hydrique et à limiter la rétention d'eau.

- La peau du concombre renferme une bonne quantité de **catéchines** : puissants antioxydants et contre protecteurs dans la prévention de maladies cardio-vasculaires, du diabète de type 2 et de l'ostéoporose. [1]

3 erreurs à ne pas commettre en mangeant le concombre :

1. faire dégorger le concombre, sinon, une partie de ses nutriments va partir dans l'eau de dégorgement...
2. éplucher le concombre : la majorité de nutriments utiles et d'antioxydants sont concentrés dans la peau
3. ne pas épépiner : les pépins de concombre sont très difficilement digestes et peuvent provoquer les désagréments intestinaux.

Soupe froide concombre-avocat et graines

Ultra-fraîche, rassasiante et riche en bons nutriments, cette soupe est idéale pour un déjeuner léger, un dîner detox ou une collation estivale santé.

Cette soupe ultra-fraîche combine des **ingrédients hydratants, rassasiants et riches en nutriments**, idéale pour nourrir le corps tout en légèreté.

- 🥒 **Le concombre**, riche en eau et en minéraux, hydrate en profondeur et aide à éliminer les toxines.

[1] https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/legumes/concombre/les-atouts-sante-du-concombre

- 🥑 **L'avocat** apporte des **acides gras mono-insaturés**, bons pour le cœur, et une texture veloutée naturellement rassasiante.
- 🧄 **L'ail** et **l'aneth** ont des propriétés antioxydantes, digestives et légèrement antiseptiques, utiles en période de chaleur.
- 🧀 **Le Skyr ou fromage blanc** offre des protéines légères, favorisant la satiété sans alourdir.
- 🌱 **Les graines (lin, courge, tournesol)** sont riches en **oméga-3, fibres et minéraux**, soutenant le transit et le bon fonctionnement du microbiote.
- 🌡️ Servie froide, cette soupe apaise le corps sans provoquer de choc thermique, et convient aussi bien à un **repas léger** qu'à une **pause nutritive**.

Ingrédients de base (pour 2 à 3 personnes)

- 1 concombre
- 1 avocat mûr
- 3 c. à soupe de Skyr ou fromage blanc
- 4–5 radis pour le croquant
- 2 c. à soupe de mélange de graines (lin, courge, tournesol…)
- 100 ml d'eau ou de bouillon de légumes froid
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 gousses d'ail
- Aneth, sel, poivre

🧄 **Préparation** : mixer concombre, avocat, Skyr et ail. Ajouter l'eau, le vinaigre, l'aneth, rectifier l'assaisonnement. Décorer avec radis en lamelles et les graines.

💪 Variantes gourmandes et nutritionnelles

➕ Version plus riche

Œufs de caille : très concentrés en vitamines B (surtout B12), D et sélénium → effet anti-âge et protecteur immunitaire.

Fromage Edam râpé : très riche en vitamine K2 → os solides, artères souples et dents saines.

🐟 Version marine iodée

Saumon ou thon fumé + œufs de saumon

→ véritables concentrés d'**Oméga-3**, **vitamine D**, **B12**, **phosphore**, **sélénium** et **vitamine E**.

Parfaite pour le **cœur**, les **neurones**, les **hormones** et le **vieillissement cellulaire**.

🎯 En résumé

Une soupe **rafraîchissante**, **reminéralisante** et **hautement nutritive**, modulable à volonté selon les besoins (vitalité, densité nutritionnelle, effet coupe-faim ou effet beauté). Parfaite en cas de chaleur, de fatigue ou de besoin de légèreté.