



GUIDE DES
MENUS
DURABLES



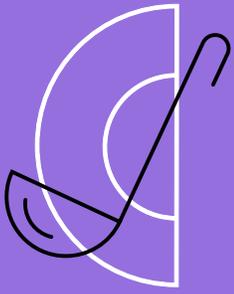
Guide des menus durables

Une approche pas à pas
vers la durabilité



NOURISH
The future of food
in health care.

Novembre 2019



Chapitre 7

Choisir des soupes durables



Les soupes durables

Pourquoi manger des soupes?

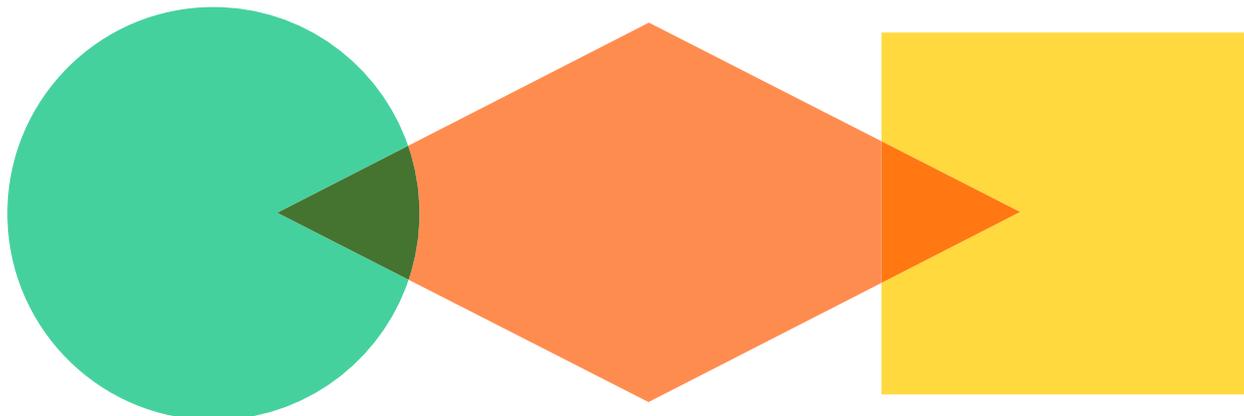
Les soupes ont une valeur nutritive élevée; elles peuvent combler les éventuelles lacunes nutritionnelles du repas principal – féculents, légumes, protéines. Par surcroît, ce sont des plats qui peuvent être réconfortants.

Pourquoi les soupes durables sont-elles importantes?

Les soupes durables sont faites avec des aliments non transformés. Elles permettent d'utiliser des restes qui auraient été jetés, et donc de prévenir le gaspillage.

Quels effets les soupes durables ont-elles sur la santé?

Les soupes durables conservent toute la valeur nutritive des ingrédients utilisés pour les faire. Ainsi, selon les ingrédients, elles peuvent être une bonne source de protéines, de glucides, de vitamines et de minéraux.





Quelles sont mes normes à l'égard des soupes?

Avant même de choisir la soupe qui se retrouvera sur votre menu, vous devez fixer des normes. Les normes sont le cadre dans lequel vous devez travailler, comme les restrictions alimentaires, le format du menu, la capacité de la cuisine, les préférences des clients, etc. Voici un exemple de tableau des normes. Si vous servez différents types de clientèles avec différentes exigences, utilisez des colonnes comme celles de droite pour indiquer à quelle clientèle (p. ex. personnes âgées, jeunes, patients en soins de courte durée) chaque élément s'applique.

| Normes | Clientèle a | Clientèle b |
|--|-------------|-------------|
| Une soupe enrichie par jour (protéines) | X | X |
| Trois choix de soupes, de crèmes et de bouillons par jour | X | X |
| La soupe ne contient pas la protéine utilisée pour le plat principal | X | X |
| Une même soupe ne revient pas plus de deux fois par semaine | X | X |
| La crème et la soupe de légumes sont toujours faites avec du bouillon de légumes | X | X |
| Il y a toujours une option de soupe onctueuse et faible en sodium | X | |



Choisir des soupes durables

QUELS ÉLÉMENTS DOIS-JE REMPLACER?

Le tableau ci-dessous vous aidera à déterminer les changements à apporter à votre menu en ce qui a trait aux soupes.

| Critères | Détails |
|---|---|
| La soupe complète le repas (goût, couleur, nutrition). | La soupe est un complément au repas. Il faut la choisir en fonction du type de repas; elle pourra notamment constituer une source de légumes ou de protéines si le plat principal en contient peu. La soupe est le quatrième élément à ajouter au menu (après le mets principal, le féculent et le légume). |
| La soupe est un moyen d'utiliser les restes. | Les recettes de soupe doivent être conçues dans l'optique d'utiliser les restes de légumes, de féculents ou de protéines des plats principaux. Par exemple, les légumes d'accompagnement peuvent être conservés au réfrigérateur jusqu'à trois jours après leur cuisson : vous pouvez donc prévoir que vous utiliserez ces restes dans votre soupe durant cette période. Veillez à ce que les besoins relatifs aux régimes, aux allergies et aux textures soient pris en compte. Un truc : inclure tous les ingrédients possibles (allergènes) dans la recette (1 g de chaque ingrédient) afin que le logiciel de gestion de la production souligne la présence d'allergènes potentiels. |
| La soupe (en particulier le bouillon) est un bon moyen de prévenir le gaspillage. | Les rognures de légumes et les os d'animaux n'ont pas à être jetés : vous pouvez leur donner une seconde vie dans un bouillon. Non seulement les bouillons sont faciles à faire et écologiques, mais ils enveloppent également la cuisine de leurs merveilleux arômes et sont à la base de délicieuses soupes. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils d'utilisation. Veillez à ce que les besoins relatifs aux régimes, aux allergies et aux textures soient pris en compte. Un truc : inclure tous les ingrédients possibles (allergènes) dans la recette (1 g de chaque ingrédient) afin que le logiciel de gestion de la production souligne la présence d'allergènes potentiels. |

QUELLES OPTIONS DE REMPLACEMENT DOIS-JE PRIVILÉGIER?

CHOIX DE SOUPE
(de la plus durable à la
moins durable)

1. Bouillon maison

À PARTIR DE RESTES DE : **LÉGUMES - POISSON - POULET - PORC
BŒUF**

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS UNE
RECETTE

Les bouillons sont de bonnes bases pour d'autres soupes et des plats principaux.

- **Faire ses propres bouillons.**
 - Il n'y a pas meilleur moyen de réutiliser des restes que de préparer un bouillon maison (plutôt que d'utiliser un bouillon déshydraté ou en poudre) : faire bouillir des restes de viande avec des légumes-feuilles flétris, des fanes de carotte, du céleri et des oignons. Ajouter des fines herbes et des épices, porter à ébullition et laisser mijoter pendant une heure.
 - Conserver les os d'animaux (arêtes de poisson, etc.) ou en acheter : faire bouillir et laisser mijoter pendant au moins quatre heures. Les os d'animaux contiennent des traces d'éléments nutritifs essentiels comme le calcium et le magnésium¹³⁷, ainsi que des acides aminés¹³⁸.
Pour en savoir plus, voir les chapitres 6 (légumes) et 9 (condiments).
 - N'importe quelle recette de bouillon peut servir de point de départ. On peut par la suite assaisonner le bouillon à sa guise, et l'adapter au besoin; par exemple, on ne salera pas le bouillon des clients qui doivent faire attention à leur consommation de sel.
- **Prévoir d'utiliser les restes pour le bouillon.**
 - Faire un bouillon est plus facile qu'on le croit : il suffit de mettre dans une casserole tous les légumes, protéines et os inutilisés, puis d'assaisonner au goût et de réfrigérer. Tous les trois jours (la viande cuite ne peut être conservée plus de trois jours au réfrigérateur), tout faire bouillir ensemble. Une heure plus tard, un cuisinier doit goûter au bouillon et, au besoin, l'améliorer.
- **Bien conserver.**
 - Le bouillon se conserve bien dans un grand contenant mis au réfrigérateur. Il peut aussi être congelé s'il y en a trop.

2. Potage

LENTILLES - LÉGUMES - FRUITS DE MER - VIANDE
CRÈME : **LAITS VÉGÉTAUX - PRODUITS LAITIERS**

Les potages en purée, en particulier les potages de légumes, sont un excellent moyen d'ajouter des fibres dans l'alimentation. Ils permettent également de réutiliser facilement les restes, et peuvent être très nutritifs pour les clients suivant des régimes modifiés.

- **Faire ses propres potages.**
 - Autant que possible, utiliser un bouillon maison et ajouter des restes ou des ingrédients frais régionaux.
 - Faire bouillir jusqu'à ce que tout soit cuit à la perfection, puis réduire en purée jusqu'à la consistance désirée.
 - S'assurer que les légumes, les féculents et les protéines utilisés sont propres et bien cuits.
L'ajout de lait végétal ou animal peut permettre que les potages deviennent une bonne source de protéines.
- **Faire ses propres crèmes.**
 - Les crèmes peuvent être une bonne source de lipides et de protéines.
 - Lait animal : rechercher les options biologiques et/ou celles provenant d'animaux nourris à l'herbe.
 - Lait végétal : vérifier que le produit contient suffisamment d'éléments nutritifs.
Pour en savoir plus sur les crèmes durables, voir le chapitre 10.

CHOIX DE SOUPE
(de la plus durable à la
moins durable)

3. Soupes transformées

SURGELÉES - EN CONSERVE - EN POUVRE

CONSEILS POUR
L'UTILISATION DANS UNE
RECETTE

Les soupes transformées – en conserve ou déshydratées – demandent plus d'énergie à produire et entraînent plus de gaspillage que les soupes maison¹³⁹. Elles peuvent également avoir une teneur élevée en sodium – même celles à « teneur réduite en sodium ».

- **Il ne faut pas servir les soupes transformées « telles quelles » : il faut les améliorer en y ajoutant des protéines ou légumes frais.**
- **Choisir une soupe transformée.**
 - Lire la liste d'ingrédients : la soupe devrait être faite avec des aliments usuels. Éviter les soupes aux longues listes d'ingrédients, en particulier celles qui contiennent des additifs et des agents de conservation. Consulter l'annexe pour en savoir plus à ce sujet.
 - Autant que possible, opter pour des ingrédients régionaux et de saison.
 - Privilégier les options faibles en sodium.
 - Les soupes déshydratées ou en poudre ne devraient être utilisées qu'en dernier recours.



4

Un mot sur les soupes traditionnelles autochtones

Les exemples qui suivent peuvent présenter des aliments disponibles dans une zone géographique ou un territoire autochtone spécifiques. Soyez conscients du territoire autochtone sur lequel vous vous trouvez : établissez des liens, bâtissez des relations et tâchez d'apprendre quels aliments en sont originaires.

Une soupe originaire des Premières Nations comme les Iroquois et les Wendats est la « soupe des Trois Sœurs », composée de maïs, de haricots et de courge. Ces trois légumes sont cultivés, récoltés et cuits ensemble. Ce sont des plantes compagnes : le maïs pousse en hauteur et vient soutenir les tiges grimpantes du haricot, pendant que la courge reste au sol et que ses grandes feuilles empêchent, par leur ombre, la croissance de mauvaises herbes. Les trois plantes sont indigènes de l'Amérique du Nord; on y retrouve des milliers de variétés¹⁴⁰.

Une autre soupe faisant partie intégrante de la culture traditionnelle est le bouillon d'os. Les chasseurs faisaient bouillir les os des carcasses afin que rien ne soit gaspillé. Le résultat : un bouillon savoureux regorgeant de bienfaits nutritionnels, dont des protéines, des minéraux et des vitamines¹⁴¹. [Leslie Carson](#), innovatrice de Nourrir la santé, a su s'approvisionner en bouillon d'os local pour ses clients du Yukon.

140
141

Midland Mirror. (2010).
Gimbar. (2017).

Annexe

ADDITIFS

Voir la [liste complète d'additifs approuvés par Santé Canada](#).

ARÔMES ARTIFICIELS

La composition chimique des arômes artificiels et naturels est la même. La seule différence réside dans leur source : les arômes artificiels sont synthétisés à partir de divers produits chimiques, les arômes naturels sont dérivés des composés chimiques qu'on retrouve dans les végétaux ou les aliments¹⁴². Le terme « naturel » ne signifie pas nécessairement qu'un aliment est sain ou sécuritaire, et l'inverse est aussi vrai pour le terme « artificiel ». Au final, c'est le dosage qui influence la toxicité : les arômes sont sécuritaires tant qu'ils sont consommés en quantités raisonnables.

COLORANTS ARTIFICIELS, COLORANTS ALIMENTAIRES ARTIFICIELS

La controverse entourant les colorants alimentaires artificiels concerne surtout la relation entre leur consommation et leurs effets sur le comportement des enfants, particulièrement sur le trouble déficitaire de l'attention. En raison de la variance en ce qui a trait à la collecte de données et aux méthodologies des 35 dernières années, il est difficile, d'un point de vue statistique, de tirer une conclusion définitive quant à l'effet qu'une variable peut jouer sur une autre¹⁴³. Enfin, la Food and Drug Administration (FDA) aux États-Unis et l'Autorité européenne de sécurité des aliments ont conclu qu'il n'existait pas de lien substantiel entre les colorants étudiés et les effets sur le comportement¹⁴⁴. Encore une fois, c'est le dosage qui influence la toxicité : les colorants artificiels sont sécuritaires tant qu'ils sont consommés en quantités raisonnables.

ÉDULCORANTS ARTIFICIELS

Les édulcorants artificiels sont des substituts du sucre qui se présentent sous forme faible en calories ou sans calorie. Ils sont souvent employés par les personnes souffrant de diabète ou visant à perdre du poids¹⁴⁵. Toutefois, peu d'études démontrent leur efficacité : dans

142

Bloom. (2017).

143

Nigg, *et al.* (2012).

144

International Food Information Council (IFIC) et U.S. Food and Drug Administration (FDA). (2010).

145

Les diététistes du Canada. (2018).

la plupart des cas, on soutient plutôt qu'ils contribuent à l'hyperglycémie et à l'obésité, puisqu'ils altèrent le microbiote intestinal^{146 147}.

Références

Bloom, J. (2017). Natural and Artificial Flavours: What's the Difference? American Council on Science and Health. Retrieved from <https://www.acsh.org/sites/default/files/Natural-and-Artificial-Flavors-What-s-the-Difference.pdf>

Canals, L. M., Sim, S., García-Suárez, T., Neuer, G., Herstein, K., Kerr, C., . . . King, H. (2010). Estimating the greenhouse gas footprint of Knorr. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 16(1), 50-58. doi:10.1007/s11367-010-0239-5

Dietitians of Canada. (2018). Facts on Artificial Sweeteners. Retrieved from <http://www.unlock-food.ca/en/Articles/Food-technology/Facts-on-Artificial-Sweeteners.aspx>

Feehley, T., & Nagler, C. R. (2014). The weighty costs of non-caloric sweeteners. *Nature*, 514(7521), 176-177. doi:10.1038/nature13752

Gimbar, M. (2017). A Sip Above the Rest...Is Bone Broth All Its Boiled up to Be? *Journal of Renal Nutrition*, 27(6). doi:10.1053/j.jrn.2017.08.003

Hsu, D., Lee, C., Tsai, W., & Chien, Y. (2017). Essential and toxic metals in animal bone broths. *Food & Nutrition Research*, 61(1), 1347478. doi:10.1080/16546628.2017.1347478

International Food Information Council (IFIC) and U.S. Food and Drug Administration (FDA). (2010). Food Additives & Ingredients - Overview of Food Ingredients, Additives & Colors. Retrieved from <https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/FoodAdditivesIngredients/ucm094211.htm#qa>

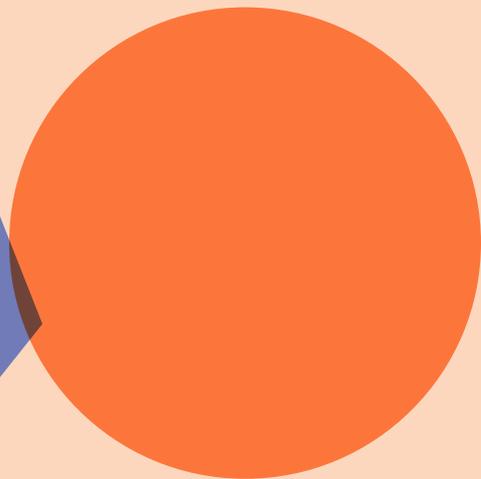
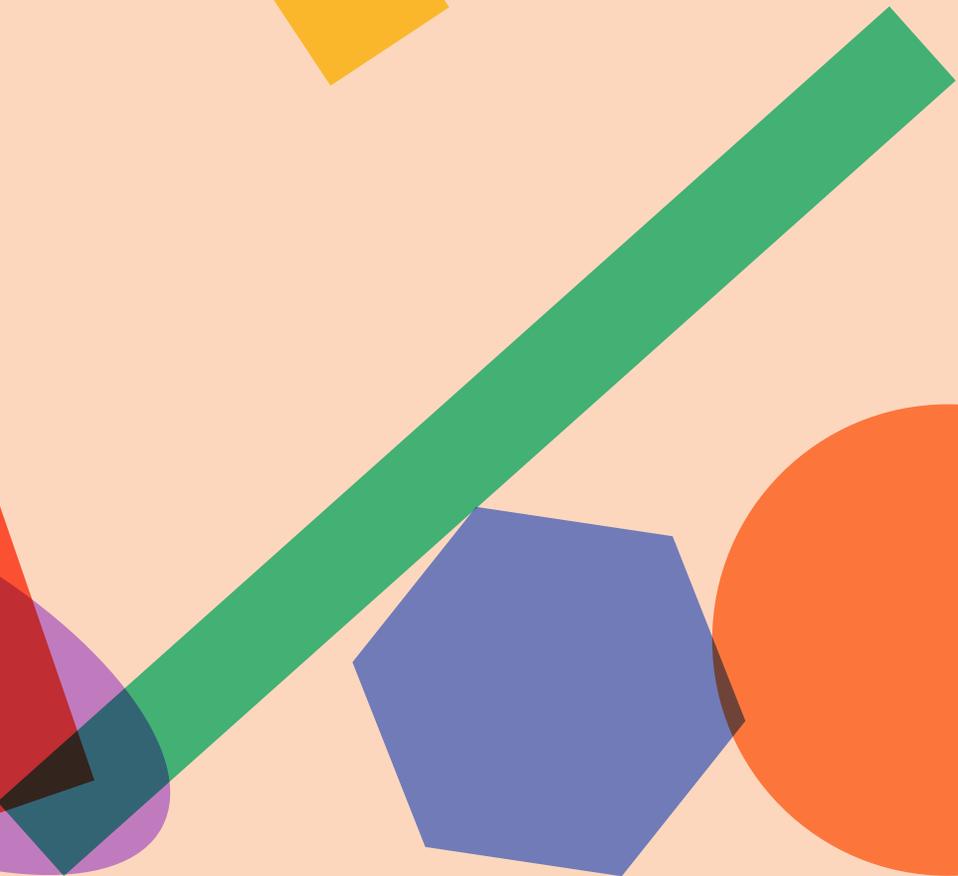
Nigg, J. T., Lewis, K., Edinger, T., & Falk, M. (2012). Meta-Analysis of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder or Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms, Restriction Diet, and Synthetic Food Color Additives. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(1). doi:10.1016/j.jaac.2011.10.015

Moskin, J. (2015, Jan 6). Bones, broth, bliss. *The New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2015/01/07/dining/bone-broth-evolves-from-prehistoric-food-to-paleo-drink.html>

Midland Mirror. (2010, Nov 18). 'Three Sisters' harvest deeply spiritual to Ouendat. Simcoe.com. Retrieved from <https://www.simcoe.com/community-story/2042231--three-sisters-harvest-deeply-spiritual-to-ouendat/>

Suez, J., Korem, T., Zeevi, D., Zilberman-Schapira, G., Thaiss, C. A., Maza, O., . . . Elinav, E. (2014). Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature*, 514(7521), 181-186. doi:10.1038/nature13793

Yoon, J. Y., Choi, S., Jeong, H. S., Park, Y. I., Kim, D., & Joo, N. (2015). A Comparative Study on Quality and Physicochemical Characteristics of Segmental Bone Korean Beef Broth. *The Korean Journal of Food And Nutrition*, 28(3), 470-477. doi:10.9799/ksfan.2015.28.3.470



GUIDE DES
MENUS
DURABLES