

Le Livre de Recettes **des Meilleures Soupes** — pour l'Intestin —

Des Soupes Simples pour une Digestion Sensible





Clause de non-responsabilité

Tous droits réservés. Aucune partie de ce contenu ne peut être reproduite ou transmise de quelque manière que ce soit sans autorisation écrite, sauf dans le cas de brèves citations utilisées dans des articles ou des critiques.

Ce contenu est destiné à servir de référence et non de manuel médical remplaçant les conseils de votre médecin ou se substituant à un traitement prescrit par celui-ci.

Si vous êtes malade ou pensez avoir un problème de santé, nous vous encourageons vivement à consulter un professionnel de santé avant d'adopter l'une des suggestions présentées dans ce guide ou d'en tirer des conclusions.

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, vous ne devez jamais modifier votre alimentation (en bien ou en mal) sans consulter votre médecin, car tout changement alimentaire peut affecter le métabolisme de ce médicament. Ce guide ainsi que les opinions de l'auteur sont fournis uniquement à des fins d'information et d'éducation.

L'auteur décline expressément toute responsabilité quant à tout dommage, perte ou risque, personnel ou autre, encouru directement ou indirectement à la suite de l'utilisation ou de l'application de tout contenu de ce guide.



Soupes Nourrissantes pour l'Intestin

Lorsque votre intestin a besoin de soutien, la simplicité compte. Et rien n'est plus simple — ni plus satisfaisant — qu'une soupe. Chaque recette de cette collection repose sur trois principes fondamentaux pour favoriser la santé intestinale :

1. Digestion facile

Les légumes sont cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mixés en purée lisse ou préparés de manière légère et brothy (soupe claire). Cela réduit le travail mécanique que votre système digestif doit fournir, permettant aux nutriments d'être absorbés avec moins d'irritation.

2. Nourrissement ciblé

Des ingrédients comme la courge, les carottes, les patates douces, les champignons, les algues, les herbes et les épices douces apportent fibres solubles, minéraux, polyphénols et composés prébiotiques. Ces éléments soutiennent les bactéries bénéfiques de l'intestin et renforcent la paroi intestinale.

3. Faible charge, grand bénéfice

Ces soupes évitent les irritants courants : excès d'aliments crus, protéines lourdes, huiles industrielles et épices agressives. Beaucoup sont naturellement faibles en FODMAP ou faciles à adapter, ce qui les rend appropriées pendant les phases de réinitialisation intestinale, d'élimination ou de guérison digestive.

Vous remarquerez des ingrédients récurrents comme le gingembre, le curcuma, l'aneth, la menthe, le persil, le lait de coco et des bouillons simples. Ces aliments sont utilisés dans de nombreuses traditions culinaires car ils apaisent la digestion, soutiennent le flux biliaire et réduisent doucement l'inflammation intestinale, sans provoquer de surstimulation. Chaque recette inclut également des améliorations optionnelles à considérer, de simples façons d'ajuster la saveur et la texture selon vos goûts.

La règle la plus importante ? Assurez-vous que vous l'aimez ! Après tout, même les ingrédients les plus bénéfiques pour l'intestin ne servent à rien si la soupe n'est jamais consommée.

Bon appétit!



QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Dois-je suivre ces recettes à la lettre ?

Non. Ces recettes sont conçues pour être flexibles. Les quantités d'ingrédients, les herbes et les textures peuvent être ajustées selon vos goûts, votre tolérance et ce que vous avez sous la main. Vous pouvez ajouter de l'huile de coco ou du ghee pour obtenir une texture plus crémeuse.

Puis-je répéter la même soupe plusieurs jours de suite ?

Oui. La répétition peut être bénéfique pour la digestion. Manger des aliments familiers réduit souvent la charge digestive et la fatigue décisionnelle.

Dois-je utiliser de l'eau ou du bouillon ?

Utilisez de l'eau lorsque la digestion est sensible ou réactive. Utilisez du bouillon lorsque votre tolérance le permet et que vous souhaitez plus de profondeur et de nutriments.

Dois-je mixer complètement chaque soupe ?

Pas toujours. Les soupes entièrement mixées sont souvent plus faciles à digérer pendant les phases sensibles. Au fur et à mesure que votre tolérance s'améliore, il est possible de laisser la soupe légèrement grumeleuse.

Puis-je ajouter des protéines à ces soupes ?

Oui, mais gardez-les simples. Le riz basmati, les haricots mungo jaunes ou le bouillon riche en collagène sont généralement plus doux pour la digestion que les protéines denses.

Ces soupes sont-elles destinées à remplacer tous les repas ?

Elles peuvent être utilisées comme repas complets ou en accompagnement d'autres aliments. Il n'est pas nécessaire de les consommer exclusivement.

Puis-je préparer ces soupes à l'avance ?

Oui. La plupart des soupes se conservent bien au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours et se congèlent parfaitement une fois refroidies.

Pourquoi ajoute-t-on les matières grasses à la fin dans de nombreuses recettes ?

Ajouter les graisses après cuisson permet de préserver la saveur et peut être plus facile à digérer pour certaines personnes.

Que faire si une soupe ne me convient pas ?

Mettez-la de côté et choisissez une option plus simple. La digestion évolue avec le temps, et votre tolérance peut varier d'un jour à l'autre.

Puis-je modifier l'assaisonnement de ces recettes ?

Si votre digestion le permet, oui. Commencez doucement et ajustez progressivement, surtout avec les épices.



Soupe Crèmeuse aux Champignons et Topinambours

INGRÉDIENTS

- 450 g de topinambours, bien lavés et coupés en morceaux
- 340 g de champignons variés (portobello, pleurotes, cremini)
- 1 oignon, émincé
- 1 litre de bouillon de légumes (sans levure) ou de bouillon de poulet
- 1 boîte de lait de coco entier (sans gomme de guar)
- 2 cuillères à café de feuilles de thym frais
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou de ghee
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites revenir l'oignon et les champignons dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
2. Ajoutez les topinambours et le bouillon.
3. Laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les topinambours soient très tendres.
4. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse (avec un mixeur plongeant ou un blender).
5. Incorporez le lait de coco, puis réchauffez doucement. Ajustez l'assaisonnement selon votre goût.

NOTES

Cette soupe s'accompagne parfaitement de pain au levain grillé ou d'une salade simple. Pour plus de profondeur, vous pouvez ajouter quelques champignons sautés ou un peu de thym frais en garniture.



Soupe Réconfortante Carotte & Gingembre

INGRÉDIENTS

- 8 grandes carottes, épluchées et coupées en morceaux
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 à 5 cm de gingembre frais, râpé
- 2 à 3 cm de curcuma frais (ou 1 cuillère à café en poudre)
- 1 litre de bouillon de légumes (sans levure, sans oignon/ail si nécessaire) ou de bouillon d'os
- 1 boîte de lait de coco entier (sans gomme de guar)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou de ghee
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites revenir l'oignon, le gingembre et le curcuma dans l'huile de coco ou le ghee.
2. Ajoutez les carottes et le bouillon, puis laissez mijoter environ 20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient très tendres.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.
4. Incorporez le lait de coco, puis réchauffez doucement.

NOTES

Ajoutez en garniture de la coriandre fraîche ou du persil, des graines de courge grillées, ou une pincée de flocons de piment pour une touche de chaleur subtile.



Soupe Apaisante Courgette & Poireau

INGRÉDIENTS

- 5 courgettes moyennes, coupées en morceaux
- 2 poireaux (parties vertes uniquement pour une version pauvre en FODMAP)
- 1 litre de bouillon de légumes (sans levure, sans oignon/ail si nécessaire) ou de bouillon d'os
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 boîte de lait de coco (optionnel, pour plus d'onctuosité)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou de ghee
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites revenir les poireaux dans l'huile de coco ou le ghee.
2. Ajoutez les courgettes et le bouillon, puis laissez mijoter pendant environ 15 minutes.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Incorporez le lait de coco si vous le souhaitez.

NOTES

Pour un soutien digestif supplémentaire, vous pouvez ajouter en fin de préparation une petite poignée de persil frais ou de coriandre. Ces herbes favorisent une détoxification douce et se marient parfaitement avec la saveur délicate de la courgette.



Bouillon Réparateur Cremini & Kombu

INGRÉDIENTS

- 15 champignons cremini séchés
- 2 grands morceaux d'algue kombu
- 2 litres d'eau filtrée
- 1 morceau de gingembre frais (environ 5 cm), coupé en tranches
- Parties vertes d'oignons nouveaux (cébettes)
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter tous les ingrédients (sauf les cébettes) pendant 45 à 60 minutes.
2. Retirez le kombu et les tiges des champignons cremini.
3. Coupez les champignons en fines lamelles, puis remettez-les dans le bouillon.
4. Ajoutez les cébettes en garniture et dégustez chaud, à petites gorgées.

NOTES

Considérez ce bouillon comme une infusion : buvez-le lentement. Il est conçu pour être léger, réchauffant et réparateur, plutôt que nourrissant.



*Velouté Carotte,
Butternut, Gingembre
& Curcuma*

INGRÉDIENTS

- 6 grandes carottes
- 2 tasses de courge butternut (ou davantage de carottes)
- 5 cm de gingembre frais + 2 à 3 cm de curcuma frais
- 1 litre de bouillon de légumes (sans levure, sans oignon/ail si nécessaire) ou de bouillon d'os
- 1 boîte de lait de coco entier (sans gomme de guar)
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter les carottes, la courge, le gingembre et le curcuma dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis incorporez le lait de coco et réchauffez doucement.

NOTES

Vous préférez une saveur plus douce ? Ajoutez un peu plus de courge butternut.

Envie de plus de caractère ? Ajoutez davantage de gingembre et une pincée de poivre noir.



Soupe aux Algues

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de miso de pois chiches ou de miso de riz complet
- ½ tasse d'algues wakamé séchées, réhydratées
- 2 courgettes, coupées en petits dés
- 1 litre d'eau chaude (non bouillante)
- Parties vertes d'oignons nouveaux (cébettes)

INSTRUCTIONS

1. Délayez le miso dans un peu d'eau chaude.
2. Versez le reste de l'eau chaude sur les algues wakamé et les courgettes directement dans des bols.
3. Incorporez le miso, puis ajoutez les cébettes.
4. Laissez reposer 3 minutes avant de déguster.

NOTES

Vous pouvez ajouter des dés de tofu pour un apport en protéines végétales douces pour la digestion.



Soupe Dorée aux Champignons & Curcuma

INGRÉDIENTS

- 600 g de champignons cremini ou de champignons de Paris
- 5 cm de curcuma frais + 2 à 3 cm de gingembre frais
- 1 petite patate douce (pour une onctuosité naturelle)
- 1 litre d'eau
- ½ boîte de lait de coco
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou de ghee

INSTRUCTIONS

1. Faites revenir les champignons, le curcuma et le gingembre dans l'huile de coco ou le ghee.
2. Ajoutez la patate douce et l'eau, puis laissez mijoter jusqu'à ce que tout soit bien tendre.
3. Mixez, puis incorporez le lait de coco pour finaliser la soupe.

NOTES

Ajoutez une pincée de poivre noir pour augmenter jusqu'à 2000 % l'absorption des composés bénéfiques du curcuma par votre organisme.



Kitchari

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de mélange riz + dal (pré-mélangé avec un ratio de 2:1 de riz basmati et de mung dal jaune)
- 2 ½ tasses d'eau
- 1 cuillère à café de mélange d'épices pour kitchari
- 2 cuillères à café de ghee (ou huile de coco pour une version végétalienne)

INSTRUCTIONS

1. Rincez le mélange de riz et de dal jusqu'à ce que l'eau soit presque claire (au moins 3 rinçages).
2. Laissez tremper toute une nuit ou au moins 5 heures.
3. Dans une casserole, faites revenir le mélange d'épices pour kitchari dans le ghee pendant 1 à 2 minutes.
4. Ajoutez l'eau, puis portez à ébullition.
5. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le tout soit tendre, environ 45 minutes.

NOTES

Optionnel : ajoutez ¼ de tasse de légumes coupés de votre choix (comme des carottes ou du céleri) durant les 15 dernières minutes de cuisson.

Ajoutez de la coriandre fraîche, un filet de jus de citron vert et du sel pour servir.



Soupe Dorée Butternut & Chou-Fleur

INGRÉDIENTS

- 1 courge butternut, coupée en cubes
- ½ chou-fleur, détaillé en fleurettes
- 2 à 3 cm de curcuma frais
- 2 à 3 cm de gingembre frais
- 1 litre d'eau ou de bouillon
- ½ boîte de lait de coco
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter la courge, le chou-fleur, le curcuma et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis incorporez le lait de coco pour finaliser la soupe.

NOTES

Ajoutez, si vous le souhaitez, des croûtons de pain au levain et un peu de ciboulette en garniture pour plus de saveur et de texture.



Soupe Petits Pois & Menthe Fraîche

INGRÉDIENTS

- 1 litre de petits pois frais ou surgelés
- 1 courgette
- 1 litre d'eau ou de bouillon
- Une grande poignée de menthe fraîche
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter les petits pois et la courgette pendant 10 minutes.
2. Mixez avec les feuilles de menthe jusqu'à obtenir une texture lisse et une belle couleur verte éclatante.

NOTES

Cette soupe peut être servie chaude ou froide, ce qui la rend idéale en toute saison.



Soupe aux Pleurotes & Topinambours

INGRÉDIENTS

- 450 g de pleurotes frais (ou un mélange avec des champignons de Paris)
- 4 grands topinambours, coupés en morceaux
- 1 poireau (partie verte uniquement pour une version pauvre en FODMAP)
- 1 litre d'eau
- 1 boîte de lait de coco entier (sans gomme de guar)
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco ou de ghee
- Sel de mer, selon votre goût
- Thym frais

INSTRUCTIONS

1. Faites revenir le poireau et les champignons dans l'huile de coco ou le ghee.
2. Ajoutez les topinambours et l'eau, puis laissez mijoter pendant 25 minutes.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis incorporez le lait de coco.

NOTES

Pour une texture ultra-lisse, mixez la soupe encore chaude, puis passez-la à travers une passoire fine avant de servir.



Soupe Crèmeuse Asperges & Poireaux

INGRÉDIENTS

- 2 bottes d'asperges, extrémités dures retirées
- 2 poireaux (parties vertes uniquement)
- 1 litre d'eau ou de bouillon
- ½ boîte de lait de coco
- Aneth frais ou persil
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter les asperges et les poireaux jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mixez, puis incorporez le lait de coco et les herbes.

NOTES

Juste avant de servir, versez un filet d'huile d'olive ou d'une huile spéciale (comme pistache ou noix) pour ajouter des polyphénols qui soutiennent l'intégrité de la muqueuse intestinale et la diversité microbienne.



Soupe aux Nouilles d'Algues & Champignons

INGRÉDIENTS

- 450 g de champignons mélangés (portobello, pleurotes royales, cremini)
- 1 paquet de nouilles de kelp, rincées
- 1,5 litre d'eau
- 1 feuille de kombu
- 5 cm de gingembre frais
- Sel de mer, selon votre goût
- Persil frais

INSTRUCTIONS

1. Préparez le bouillon en faisant mijoter le kombu et le gingembre en premier.
2. Ajoutez les champignons tranchés et laissez mijoter 15 minutes.
3. Ajoutez les nouilles de kelp pour les 3 dernières minutes de cuisson.

NOTES

Coupez les nouilles de kelp à quelques endroits avant la cuisson pour obtenir des bouchées plus faciles à manger à la cuillère.



Velouté Courge d'Été & Basilic

INGRÉDIENTS

- 5 courges jaunes d'été,
épluchées
- Une grande poignée de
basilic frais
- 1,25 litre d'eau
- Sel de mer, selon votre
goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter les courges pendant 12 à 15 minutes.
2. Ajoutez le basilic et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

NOTES

Vous n'appréciez pas la courge jaune ?
Remplacez-la par de la courgette ou
toute autre courge d'été de votre choix.



Velouté Céleri-Rave & Thym

INGRÉDIENTS

- 5 céleris-raves, épluchés et coupés en morceaux
- Une grande poignée de thym frais
- 1,25 litre d'eau
- ½ boîte de lait de coco
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter le céleri-rave et le thym jusqu'à ce que les légumes se défassent facilement.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis ajoutez le lait de coco.

NOTES

Pour un goût plus profond de légumes, remplacez 500 ml d'eau par du bouillon de légumes.

Vous pouvez garnir la soupe de croûtons croustillants ou d'une petite branche de thym frais.



Soupe Apaisante Laitue Iceberg & Persil

INGRÉDIENTS

- 1 grosse tête de laitue iceberg, coupée en morceaux
- Une grande poignée de persil frais
- 1,25 litre d'eau
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter la laitue pendant 10 minutes.
2. Ajoutez le persil dans la dernière minute.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

NOTES

Pour plus de saveur et de bienfaits digestifs, vous pouvez ajouter une pincée de coriandre moulue, un peu de poivre noir fraîchement concassé, ou une petite quantité de gingembre râpé.



Purée de Panais & Gingembre

INGRÉDIENTS

- 6 grands panais, épluchés et coupés en morceaux
- 2 à 3 cm de gingembre frais, tranché
- 1,25 litre d'eau
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter les panais et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient très tendres (environ 25 minutes).
2. Mixez jusqu'à obtenir une purée lisse et assaisonnez légèrement.

NOTES

Pour plus de saveur, ajoutez $\frac{1}{4}$ de cuillère à café de cardamome moulue et de cumin moulu. Cela favorise le flux biliaire et aide à soulager les gaz et les ballonnements sans surstimulation digestive.



Soupe Courge Jaune & Aneth Frais

INGREDIENTS

- 6 courges jaunes (crookneck ou pattypan), épluchées et coupées en dés
- Une grande poignée d'aneth frais
- 1,25 litre d'eau
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter les courges pendant 15 minutes.
2. Ajoutez l'aneth dans les 2 dernières minutes.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse.

NOTES

Pour un apport digestif supplémentaire, ajoutez un filet de lait de coco ou une cuillère à café d'huile d'olive avant de mixer. Ces graisses douces favorisent la satiété et aident à apaiser la muqueuse intestinale.



Soupe Légère Navet & Menthe Fraîche

INGRÉDIENTS

- 5 navets blancs moyens, épluchés et coupés en dés
- Une petite poignée de feuilles de menthe fraîches
- 1,25 litre d'eau
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter les navets pendant 20 à 25 minutes.
2. Ajoutez la menthe dans la dernière minute.
3. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse ou laissez légèrement grumeleuse selon votre préférence.

NOTES

Ajoutez un filet de jus de citron frais juste avant de servir pour une touche de fraîcheur et pour soutenir la production d'acide gastrique et l'activité des enzymes digestives.



Velouté Patate Douce Blanche & Gingembre

INGRÉDIENTS

- 3 grandes patates douces à chair blanche, épluchées et coupées en cubes
- 4 cm de gingembre frais, tranché
- 1,5 litre d'eau
- Sel de mer, selon votre goût

INSTRUCTIONS

1. Faites mijoter les patates douces et le gingembre pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, ou laissez légèrement grumeleuse selon votre préférence.

NOTES

Pour une texture plus crémeuse et un soutien digestif supplémentaire, incorporez un peu de lait de coco ou de ghee après le mixage. Ces graisses faciles à digérer aident à apaiser et nourrir le système digestif.