

LA SOUPE, UNE ALLIÉE SANTÉ AU QUOTIDIEN

LA SOUPE DANS LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS

Un ancrage important dans l'alimentation des Français :



Fortement consommée
par les séniors :
(> 41 % des consommateurs¹)



Près d'1/3 des Français
en consomme chaque
semaine²



Un usage
tout au long de l'année³

ÉVOLUTION DES MODES DE VIE :

De moins en moins de temps à consacrer en cuisine⁴ :

- Nécessité de repas rapides à préparer
- La simplicité comme critère essentiel
- L'équilibre alimentaire devenu une priorité⁵



POURQUOI ENCOURAGER LA CONSOMMATION DE SOUPE ?

DU POINT DE VUE NUTRITIONNEL

Préparation maison ou soupe industrielle
prête à être consommée



Contribue aux 5 fruits
et légumes par jour



Apports de fibres,
vitamines, minéraux,
antioxydants



Hydratant



Diversité d'ingrédients,
variété de goûts



Consommation adaptée à
tous les âges (enfants,
adultes, séniors)



Textures qui s'adaptent à
chaque cible (liquide,
moulignée, velouté, avec
morceaux)



Et pourquoi pas agrémenter directement sa soupe ?



DE NOMBREUX USAGES POSSIBLES

- **À préparer à la maison ou prête à être consommée**
 - Des bénéfices nutritionnels similaires
- **Soupe maison :**
 - Utilisation d'ingrédients frais, en conserve, surgelés
 - Rapide et simple à cuisiner
 - Recette pour le batch cooking
 - Levier contre le gaspillage alimentaire (légumes abîmés, restes de légumes, fanes, tiges)
- **Une diversité tout au long de l'année en favorisant les légumes de saison**
- **À consommer froide ou chaude**
- **En entrée ou en plat**



CONSOMMER LA SOUPE AUTREMENT

En plus de son utilisation
principale, la soupe peut
également être utilisée :

- Comme base de sauce à ajouter dans un plat de pâtes ou un risotto par exemple
- Comme base de gâteaux salés type muffins
- En verrine d'apéritif

La soupe est une recette maligne qui permet de favoriser la consommation de légumes facilement, en s'adaptant au goût de chacun tout au long de l'année.

