

# Faire LE GROS PLEIN DE SOUPES

Il y a quelques mois, le PDG d'une grande marque de céréales encourageait chacun d'entre nous à manger des céréales au dîner - en plus du petit déjeuner bien entendu - pour lutter contre l'inflation galopante. Inutile de vous dire que cette recommandation, qu'on qualifiera d'originale, a interpellé tous les nutritionnistes, pas franchement convaincus par la pertinence du projet ! **Mais néanmoins, cette sortie médiatique un brin polémique met le doigt sur ce qui constitue un sujet pour bon nombre de foyers : que peut-on bien manger le soir qui soit évidemment délicieux et plaisant, mais aussi financièrement accessible pour chacun, rapide à préparer et diététiquement intéressant ? Un cahier des charges ambitieux auquel une catégorie d'aliments répond en tous points : les soupes évidemment. Il en existe tellement de sortes différentes qu'on peut sans la moindre difficulté varier les plaisirs à l'infini.** Nous sommes d'ailleurs de plus en plus nombreux à s'équiper d'un « soup maker » pour réaliser les nôtres en un tour de main, mais c'est vrai que parfois, on apprécie aussi pouvoir compter sur une version prête à l'emploi qu'il suffit de faire réchauffer quelques minutes.

En la matière, les soupes industrielles ont très longtemps eu mauvaise presse et il faut dire qu'elles l'avaient bien cherché en intégrant à leurs produits tout un tas d'ingrédients pourtant totalement dispensables. Arômes, conservateurs, colorants, additifs... merci mais non merci, et c'est sans compter en plus sur la provenance souvent floue des légumes ou bien encore le simple fait qu'il ne s'agisse pas de légumes bio comme on veille pour notre part à les privilégier lorsqu'on va faire notre marché. **Et si les industriels tentent de redorer leur image en travaillant tant bien que mal sur tous ces points, on préfère**



cent fois s'en remettre à Jardin BiO étic qui pour sa part a toujours veillé à concocter ses recettes avec exigence. Du bon et du bon sens, voilà de toute façon ce qui a toujours caractérisé la marque d'épicerie bio préférée des Français\* et les deux nouveautés qu'elle dévoile cet hiver en sont d'ailleurs la parfaite illustration.

Déjà riche d'une dizaine de propositions toutes plus savoureuses les unes que les autres, la gamme soupes de la marque rochelaise s'enrichit de deux recettes parfaitement fidèles à ses convictions : de bons légumes de nos régions cultivés par des agriculteurs pleinement engagés dans le bio (toutes les soupes\*\* de la marque sont d'ailleurs certifiées Origine France Garantie) et cuisinés dans dans l'atelier Jardin BiO étic d'Arras. On se lèche d'avance les babines en découvrant ces deux nouvelles créations, à commencer par ce succulent mouliné de lentilles vertes bio pimpé par des carottes bio, des oignons bio, des pommes de terre bio ainsi que du Thym bio. Coup de cœur assuré mais pour varier les plaisirs, on peut aussi compter sur ce délicieux velouté de tomates bio et lentilles corail bio, cultivées en France cela va sans dire. Bref, au prochain passage en magasin c'est sûr, on en profite pour faire le gros plein de soupes !



**NOUVEAU**  
Mouliné Rustique Lentilles Vertes Pointe de Thym  
Jardin BiO étic® 1l, 3€49€

**NOUVEAU**  
Velouté Tomates Lentilles Corail  
Jardin BiO étic® 2x33cl, 2€79

LES PRODUITS JARDIN BiO ÉTIC® SONT DISPONIBLES AU RAYON BIO DES GMS