

Article 13

Je fais ma soupe maison = 0 déchet carton

En France, 8 foyers sur 10 consomment des soupes industrielles.

Entre formats en briques, déshydratées, fraîches, instantanées, surgelées, l'industriel s'érige en marchand de soupe face au consommateur !

Alors ne crachez pas dans la soupe, cuisinez-la !

Les bienfaits de la soupe maison

- Des qualités gustatives indéniables
- Bien moins calorique que l'industrielle (18 kcal contre 42 kcal)
- Bien plus légère en glucide que l'industrielle (0,9 g contre 6 g)
- Sans additif (comme les exhausteurs de goût)
- Sans conservateur
- On la sale à notre convenance
- Pas d'emballage à trier, à collecter et à recycler

Une soupe de légumes, c'est très facile à faire

Rien de plus simple à faire, et la base est souvent la même :

- Cuisez les légumes (de la même variété ou mélangés) dans un grand volume d'eau durant 20 à 30 minutes
- Assaisonnez la soupe
- Mixez les légumes et le bouillon pour obtenir votre soupe.

On ne compte plus les livres de recettes et les sites internet sur le sujet. Laissez s'exprimer le cuisinier ou la cuisinière qui sommeille en vous !

LES DÉCHETS, UN PROBLÈME ?
NON, QUE DES SOLUTIONS !

JE FAIS MA SOUPE MAISON
= 0 DÉCHET CARTON

ROCHEFORT OCEAN
Communauté d'agglomération

+ de solutions sur www.agglo-rochefortocean.fr