

SOUPE DE BETTERAVES ROUGES

(A LA COCOTTE-MINUTE)



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon haché
- 350g de pommes de terres coupées en dés
- 1 grosse pomme à cuire pelée et coupée en dés
- 1 cuillerée à café de graines de cumin (facultatif)
- 500g de betteraves cuites, pelées et coupées en dés ou crues et hâchées
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de thym séché
- 1 c à soupe de jus de citron (ou plus selon acidité)
- 1 litre de bouillon de légumes (ou $\frac{1}{2}$ cube de concentré)
- sel et poivre

Service :

- 4 cuillerées à soupe de crème
- brins d'aneth en garniture (facultatif)
- croûtons etc...

- 1) Mettre tous les ingrédients dans la cocotte. Fermer et cuire 15 mn après le chuchotement
- 2) Refroidir pour ouvrir, enlever le laurier et mixer. Il peut être nécessaire de rajouter du bouillon ou de l'eau chaude
- 3) Verser la soupe dans des bols. Garnir de crème et de brins d'aneth

REMARQUES

- Selon les herbes qu'on a à disposition, on peut seulement utiliser de l'eau à la place du bouillon
- La couleur reste plus marquée avec des betteraves crues
- On peut l'accompagner de lanières de galettes de blé noir passées au four