



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min

Soupe de betteraves



INGREDIENTS

1 cuil. à café d'huile d'olive
1 petit oignon, grossièrement haché
1 gousse d'ail pilée
3 betteraves moyennes, grossièrement coupées
1 pomme moyenne grossièrement coupée
1 litre de bouillon de légumes
125 ml d'eau
60 ml de jus de citron
1/4 de cuil. à café de sauce Tabasco
1/2 pépino (concombre libanais), épépiné et finement haché
1/2 petit oignon rouge, finement haché
1 cuil. à soupe de crème aigre, allégée

Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils se colorent. Ajoutez les betteraves, la pomme, le bouillon et l'eau ; portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 20 min, jusqu'à ce que la betterave soit cuite.

Mixer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Ajoutez le jus de citron et le Tabasco ; couvrez et conservez au réfrigérateur, jusqu'au moment de servir.

Mélangez le pépino, l'oignon et la crème aigre dans un bol de service. Servez la soupe très froide, accompagnée de ce mélange.

