

# SOUPE DE BETTERAVES

- **Énergie** : 124 kcal
- **Protides** : 0 g
- **Lipides** : 3.4 g
- **Glucides** : 17.2 g

 10 minutes

 35 minutes

## INGRÉDIENTS

- \* 1 CàC d'huile d'olive
- \* 1 petit oignon jaune haché grossièrement
- \* 1 gousse d'ail pilée
- \* 3 betteraves moyennes coupées grossièrement
- \* 1 pomme moyenne coupée grossièrement
- \* 1 L de bouillon de légumes
- \* 125 ml d'eau
- \* 60 ml de jus de citron
- \* ¼ CàC de Tabasco
- \* ½ pépino (concombre libanais) épépiné et haché finement
- \* ½ petit oignon rouge haché finement
- \* 1 CàS de crème aigre allégée

## USTENSILES

- \* 1 casserole
- \* 1 CàC
- \* 1 CàS
- \* 1 planche à découper
- \* 1 couteau
- \* 1 verre doseur/1 balance
- \* 1 mixeur
- \* 1 bol de service

## ÉTAPES

- 1** Faites chauffer l'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon jaune et l'ail jusqu'à ce qu'ils se colorent.
- 2** Ajoutez les betteraves, la pomme, le bouillon et l'eau, portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes jusqu'à ce que la betterave soit cuite.
- 3** Mixez 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.
- 4** Mélangez le pépino, l'oignon rouge et la crème aigre dans un bol de service. Servez la soupe très froide, accompagnées de ce mélange.