

Soupes froides

Velouté tout rose et son île au chèvre frais


15 min 15 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

223

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

Velouté
**2 Betterave(s) rouges(s)
cuite(s)**
**10 cl Crème liquide
(fleurette)**
10 cl Jus de citron
**1 pincée(s) Cumin (en
poudre)**
1 Sel
1 Poivre
**Quenelle au fromage
frais**
200 g Chèvre frais
0.5 Gousse(s) d'ail
1 Ciboulette
1 Menthe fraîche
1 Sel
1 Poivre
Étape 1

Préparation du gaspacho

- 1 Couper la betterave en dés. Réserver.
- 2 Placer les betteraves dans le bol d'un mixeur.
- 3 Ajouter le jus de citron.
- 4 Assaisonner de cumin.
- 5 Verser la crème fraîche liquide.
- 6 Saler et poivrer.
- 7 Mixer jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse, puis vérifier la consistance.
- 8 Ajouter de la crème fraîche et de l'eau, si la texture n'est pas assez onctueuse, puis mixer à nouveau.
- 9 Pour rafraîchir le gaspacho, ajouter quelques glaçons, ou, pour une touche épicée, quelques gouttes de tabasco.

Étape 2

Préparation de la quenelle de fromage frais

- 1 Mettre le fromage frais dans un saladier.
- 2 Eplucher et passer l'ail au presse ail. Ajouter au fromage frais.

- 3 Ciseler la ciboulette à l'aide d'un ciseau et l'incorporer au fromage frais.
- 4 Effeuille la menthe et la ciseler au dessus du saladier contenant le reste des ingrédients.
- 5 Saler et poivrer.
- 6 Mélanger à l'aide d'une fourchette de façon à bien incorporer tous les éléments.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser le gaspacho dans des bols.
- 2 Ajouter une quenelle de fromage blanc sur le gaspacho.
- 3 Modeler les quenelles à l'aide de deux cuillères.
- 4 Décorer avec quelques tiges de ciboulette.