



Soupes chaudes
Soupe de betteraves



55 min 15 min 40 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

466

CALORIES

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Eplucher les betteraves.
- 2 Porter des gants pour éviter d'avoir les mains tachées par les betteraves.
- 3 Emincer l'oignon. La taille de la découpe n'est pas très importante, la soupe sera mixée avant le service.
- 4 Détailler les betteraves en fines tranches. S'il reste de la peau ou des nœuds, les retirer à ce moment.
- 5 Faire chauffer une cocotte sur feu moyen, ajouter le beurre.
- 6 Mettre les oignons dans la cocotte dès que le beurre commence à former de petites bulles.
- 7 Faire suer les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 8 Les oignons ne doivent pas prendre de couleur. Baisser sur feu doux si nécessaire.
- 9 Une fois que les oignons sont bien tendres, ajouter les betteraves.
- 10 Bien mélanger les betteraves pour les incorporer à la compotée d'oignons.
- 11 Ajouter le thym en quantité généreuse.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

4 **Betterave rouge crue**
2 **Oignon(s)**
125 g **Beurre**
2 litre(s) **Bouillon de bœuf**
150 g **Crème fraîche épaisse**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 branche(s) **Thym**

Ingrédients pour le dressage

1 botte(s) **Ciboulette**
6 cl **Crème fraîche épaisse**

- 12 Mettre à chauffer sur feu moyen à nouveau.
- 13 Mélanger les ingrédients.
- 14 Laisser mijoter les légumes pendant 10 min.
- 15 Remuer les légumes à nouveau puis assaisonner. Continuer de mélanger pour éviter que les betteraves n'accrochent au fond de la cocotte.
- 16 Verser du bouillon de bœuf pour recouvrir les légumes. Il est possible d'en mettre plus, selon la texture souhaitée pour la soupe.
- 17 Retirer l'écume qui se forme à la surface à l'aide d'une écumoire.
- 18 Laisser mijoter la soupe pendant 20 min.
- 19 La soupe peut cuire à gros bouillons pendant les 20 min. Penser à écumer régulièrement et retirer toute particule de gras qui remonterait à la surface.
- 20 Ciseler de la ciboulette en biseau. Réserver pour le dressage.
- 21 Éteindre le feu sous la cocotte une fois les légumes cuits.
- 22 Utiliser une louche pour transférer la soupe dans un blender. Retirer le thym et le jeter.
- 23 Il faut faire attention en mixant des ingrédients encore chauds. Retirer le bouchon du blender pour laisser la vapeur sortir. Se servir d'un torchon pour éviter les éclaboussures.
- 24 Mixer la soupe.
- 25 Ajouter délicatement de la crème pendant le mixage.
- 26 Filtrer la soupe à l'aide d'un chinois en s'aidant de la louche.
- 27 Transvaser la soupe dans une casserole et faire chauffer de nouveau. Mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser la soupe dans un bol.
- 2 Décorer la soupe avec une cuillère de crème fraîche.
- 3 Parsemer de ciboulette. Servir immédiatement.