

Soupes chaudes

Soupe de betterave d'allen ginsberg



3h30 **30 min** **1h** **2h** **257**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher les betteraves. Puis les couper en petits morceaux de tailles uniformes. Réserver dans un saladier.
- 2 Découper les fanes de betteraves, ou à défaut le vert de blettes ou les épinards, en petits morceaux.
- 3 Verser les betteraves et les fanes dans une grande marmite.
- 4 Couvrir d'eau, assaisonner de sel et mettre sur feu vif. Faire cuire pendant environ 1 heure.

Étape 2

Finition de la soupe

- 1 Couper les citrons en quatre. Presser leur jus dans la soupe jusqu'à obtenir la saveur acidulée souhaitée.
- 2 Eteindre le feu. Ajouter le sucre et goûter. Ajouter plus ou moins de sucre selon le goût souhaité.
- 3 Laisser refroidir la soupe à température ambiante jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment froide pour être mise au réfrigérateur.
- 4 Ensuite, réserver la soupe au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la soupe

800 g **Betterave rouge crue**
200 g **Blette(s)**
80 g **Sucre semoule**
2 **Citron(s)**
1.5 litre(s) **Eau**
1 **Sel**

Ingrédients pour les garnitures

4 **Pomme(s) de terre**
240 g **Crème fraîche épaisse**
1 **Concombre**
4 **Tomate(s)**
24 **Radis**
1 **Laitue(s)**
2 **Oignon(s) vert(s)**

Étape 3

Dressage

- 1 Mettre les pommes de terre dans une casserole, couvrir d'eau et faire cuire sur feu vif jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2 Préparer un bol rempli de crème fraîche pour le dressage.
- 3 Emincer finement les oignons verts, les déposer sur le côté de l'assiette de dressage. Couper en morceaux les coeurs de laitue, les déposer à côté des oignons.
- 4 Couper les tomates en fines tranches, les déposer dans l'assiette.
- 5 Couper le concombre en fines tranches, les déposer à côté des tomates. Puis ajouter quelques radis dans l'assiette.
- 6 Une fois cuites, égoutter les pommes de terre.
- 7 Servir la soupe de betterave dans un bol placé au centre de l'assiette. Accompagner de pommes de terre et de crème fraîche. Servir.