

Potage de betteraves rouges

Ingrédients (pour 2 grandes assiettes creuses) :

- * 450 g de betterave crue
- * 1 gros oignon
- * beurre
- * crème aigre (crème fraîche caillée une fois mélangée à quelques gouttes de citron)
- * herbes et épices : persil, coriandre, curcuma, thym
- * sel, poivre



Durée : 10 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson

Etape 1 : Éplucher la betterave et la couper en petits dés. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une noix de beurre.

Etape 2 : Ajouter les dés de betterave et recouvrir de 70 cL d'eau.

Etape 3 : Assaisonner, saler, poivrer selon votre goût et laisser cuire 30 minutes environ.

Etape 4 : Mixer le tout et ajouter une pointe de crème aigre.

Etape 5 : Saupoudrez de persil haché et servir bien chaud.

Idée : Si vous n'avez pas suffisamment d'herbes ou d'épices pour assaisonner, vous pouvez également utiliser un bouillon de légumes ou de volaille. Ne rajouter alors pas de sel.