



Velouté froid de betteraves



Derniers beaux jours, j'ai eu envie de faire une belle soupe froide colorée. Vous n'aimez pas la betterave ? Moi non plus, j'en ai été écœurée par ma grand-mère qui m'en faisait presque tous les jours, me disant que c'était "bon pour les yeux" - je suis myope, et n'en déplaît à mamie je le suis toujours. Mais cette soupe n'a pas le goût savonneux que je reproche parfois à la betterave.

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 betterave cuite
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil à soupe de jus de citron
- 1 yaourt
- 1/4 de concombre
- sel, poivre
- persil plat (pour décorer)

Préparation :

Mixer les betteraves cuites coupées en dés avec le yaourt, le citron, le concombre, l'ail, le sel et le poivre.

Réserver au frais.

Au moment de servir, répartir la soupe dans deux bols. Décorer de dés de concombres et de persil plat.

Le 08 Octobre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/10/08/index.html>