La soupe
cette potion magique

été · automne · hiver · printemps

La soupe froide de betterave rouge

Préparation

Couper les betteraves, le demi-concombre et l'échalote en morceaux et les placer dans le bol d'un mixeur électrique.

Ajouter le yaourt, l'huile, le vinaigre balsamique et le bouquet de menthe préalablement nettoyé.

Poivrer selon le goût.

Mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse et épaisse.

Refroidir quelques heures au réfrigérateur. Servir très frais, dans une petite tasse ou une verrine. Décorer d'une feuille de menthe ou de quelques brins de ciboulette.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 2 betteraves rouges cuites
- ½ concombre épluché
- 1 yaourt nature entier
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 échalote
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pointe de vinaigre balsamique
- Poivre selon goût
- Quelques feuilles de menthe ou brins de ciboulette pour la décoration

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de HAINAUT · Observatoire de la Santé · HAINAUT DEVELOPPEMENT

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock