

Crème de betteraves au lait de coco

 Cooking By Cath

Simple, rapide, bon marché et tellement délicieuse, cette soupe risque de devenir un de vos incontournables ! Mon mari déteste les betteraves et il adore ce potage !

Pour un joli visuel, je dépose quelques gouttes de crème de coco à la surface du potage avant de le servir. En plus d'être esthétique, c'est très bon et le contraste chaud froid donne une petite touche surprenante à cette soupe.

Vous pouvez au choix, utiliser des betteraves fraîches que vous cuisez au préalable (à la vapeur, 30 à 60 minutes selon leur taille) ou des betteraves cuites vendues sous vide au rayon fruits et légumes. Je vous déconseille d'utiliser des betteraves en conserves car le velouté perdrait en saveurs.



Soyez le premier à voter !



Préparation

10 min



Cuisson

25 min



Durée totale

35 min



Catégorie : ENTREES CHAUDES - PLAT PRINCIPAL - SOUPE & POTAGE



Cuisine : Végétarien



Nombre : 4 personnes



MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [ULTRABLADE](#)



INGREDIENTS

- 500 g [betterave rouge cuite](#) (sous vide)
- 10 cl [lait de coco](#)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 [bouillon cube](#) (volaille ou légumes)
- 400 ml eau
- Sel, poivre

Déco (facultatif) :

- [crème de coco](#) (ou lamelles de gruyère ou lardons poêlés)



PRÉPARATION

Étape 1

1. Eplucher si besoin les betteraves et les couper grossièrement

Les betteraves vendues sont vides le sont déjà en général mais pour les betteraves fraîches ou que vous auriez cuites vous-même, cette étape est nécessaire. Couper éventuellement les extrémités.

2. Eplucher l'oignon et le couper grossièrement.
3. Eplucher la gousse d'ail et [ôter son éventuel germe.](#)

Étape 2

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du robot.
2. Ajouter les légumes préalablement préparés : les morceaux de betteraves, d'oignon et la gousse d'ail.
3. Ajouter le bouillon cube grossièrement émietté et 10 ml de lait de coco.

4. Saler, poivrer et ajouter 400 ml d'eau.
5. Fermer le couvercle et lancer le programme SOUPE P1, en réduisant la durée à 25 minutes et la température à 95°C.

Étape 3

1. Servir aussitôt la crème de betterave.



2. Pour un joli visuel, ajouter éventuellement dans les assiettes pour la déco, quelques gouttes de crème de coco.



3. Vous pouvez aussi remplacer la crème de coco par quelques lamelles de gruyère ou encore des lardons préalablement poêlés (sans matière grasse, dans une poêle anti adhésive)



☆☆

Rejoignez une communauté de Passionnés : www.passionsbycath.fr



@Copyright : Reproduction interdite sans accord préalable

☆☆