

Velouté de Betteraves

 4 PERS.



 10 MIN.

 15 - 20 MIN.



500g de betteraves crues
 100g de pommes de terre
 1 yaourt velouté
 ½ cube de bouillon de légumes dégraissé
 1 cuillère à soupe d'huile de noisette (facultatif)
 1 cuillère à café de cumin
 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
 sel, poivre

- Pelez les betteraves et les pommes de terre ; puis découpez-les en petits morceaux (la cuisson sera plus rapide).
- Faites cuire les betteraves et les pommes de terre dans 50 cl d'eau avec le bouillon cube.
- Portez à ébullition, puis laissez cuire 15-20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
- Ajoutez l'huile de noisette, le cumin, salez et poivrez.
- Mixez finement la soupe de betterave.
- Incorporez le yaourt velouté en réservant 4 cuillères à café pour la décoration.
- Si nécessaire remettez le velouté à réchauffer sur feu doux sans laisser bouillir.
- Répartissez le velouté de betterave dans des assiettes individuelles. Ajoutez la cuillère de yaourt velouté, puis parsemez de cumin et de coriandre ciselée.
- Servez bien chaud.

