

Velouté de betteraves au gingembre

INGRÉDIENTS

1 oignon rouge
850g betteraves
1 cuillère à café curcuma
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à soupe de gingembre frais
4 gousses d'ail
1 jus de citron
1,2L d'eau
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel



RECETTE

Éplucher et couper en morceaux les betteraves crues. Émincer l'oignon. Éplucher et hacher l'ail et le gingembre. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon émincé. Lorsque l'oignon devient translucide, ajouter l'ail et le gingembre haché et mélanger environ 1 min. Ajouter les morceaux de betteraves, l'eau, le sel, le cumin et le curcuma. Porter le tout à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 20 min. Presser le jus de citron. Vérifier la cuisson des betteraves avec la pointe d'un couteau. Lorsqu'elles sont tendres ajouter le jus de citron et mixer.

BONNE DÉGUSTATION

Aude, votre maraîchère bio

**Retrouvez-nous sur le marché de Chartres le mercredi matin de 8h à 13h (boulevard Chasles)
et le samedi matin de 8h à 13h (place Billard).**

Vente à la ferme le vendredi de 16h30 à 18h30 au 4 rue Pasteur 28630 Sours.

Toute les infos sur notre site www.auxpetitslegumes.com ou sur Facebook @auxpetitslegumes