Velouté de betterave et yaourt

Un velouté d'un rose éclatant, à servir tiède ou glacé avec une cuillerée de yaourt. Les betteraves cuites rendent la recette très rapide.

4 personnes	10 min préparation	15 min cuisson	25 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 500 g de betteraves cuites
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de huile d'olive
- 400 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 125 g d'yaourt nature

Préparation

1. Couper les betteraves en dés.
2. Mettre l'oignon et l'huile dans le bol et hacher.
   5 sec / vitesse 5
3. Faire revenir.
   3 min / 100°C / vitesse 1
4. Ajouter les betteraves, l'eau et le bouillon, puis cuire.
   10 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Ajouter le jus de citron et mixer.
   1 min / vitesse 10
6. Servir avec une cuillerée de yaourt et de l'aneth.

Le conseil de Tiha
Enfile des gants pour manipuler les betteraves, elles tachent les doigts durablement.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.