

Bortsch



Partez en voyage culinaire en Europe de l'Est avec notre recette réconfortante de bortsch, une soupe traditionnelle de betteraves aussi nutritive que colorée. Ce plat séculaire présente un riche éventail de saveurs, combinant la douceur terreuse des betteraves avec un mélange de légumes frais et d'herbes aromatiques. Parfait pour toutes les saisons, le bortsch est une soupe polyvalente que vous pouvez savourer chaude pour réchauffer vos soirées fraîches ou froide pour un repas estival rafraîchissant. Notre version est riche en nutriments, en faisant un ajout sain à votre collection de recettes.

Préparation 30 min
Cuisson 40 min
Portions 10
Nutrition Facts (per serving)
Calories 200
Lipides 6
Glucides 29
Fibres 6
Protéines 7
Sodium 720

Ingrédients

Pour le bortsch :

- ▲ 8 petites betteraves (ou 2 paquets de 208 ml de Betteraves sous vide) cuites, pelées, râpées

- 3 pommes de terre moyennes, en cubes
- 2 carottes, pelées et coupées en rondelles fines
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive, divisée
- 20 g (4 c. à thé) de poudre de bouillon de poulet réduit en sodium

Pour la Zazharka (Mirepoix) :

- 1 oignon moyen, finement haché
- 2 branches de céleri, finement hachées
- 60 ml (¼ tasse) de ketchup

Arômes supplémentaires :

- 1 boîte (540 ml) de haricots blancs cannellini, rincés
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre blanc, ou plus au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) d'aneth haché (frais ou séché)
- 2-3 gousses d'ail, écrasées
- 5 ml (1 c. à thé) de sel marin, au goût
- 1,2 ml (¼ c. à thé) de poivre noir, fraîchement moulu
- 2 feuilles de laurier

Pour servir :

- 200 g (1 tasse) de yogourt grec nature, 0%

Préparation

1. Dans un grand chaudron, bouillir 2,5 L (10 tasses) d'eau.
2. Une fois l'eau bouillante, ajouter les betteraves râpées, les pommes de terre, les carottes, la moitié de l'huile et la poudre de bouillon. Cuire à feu moyen 10-15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
3. Pendant ce temps, ajouter le reste de l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon et le céleri à feu moyen-élevé pendant 5-7 minutes. Ajouter le ketchup et cuire 30-60 secondes de plus.
4. Une fois cuit, ajouter le mélange d'oignon et de céleri à la marmite de soupe, puis ajouter les arômes supplémentaires au goût. Laisser mijoter 2-3 minutes de plus.
5. Pour servir, garnir chaque portion d'une cuillerée de yogourt grec et d'aneth supplémentaire au goût.

Notes

Peut être réfrigéré 2-3 jours, peut être congelé jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal