

# VELOUTE DE BETTERAVES

## & COURGETTES



### INGRÉDIENTS



Difficulté : UTLREASIMPLE

Coût moyen : PAS CHER ! ; -)

- 2 belles betteraves
- 1 courgette
- 1 échalote
- 1 bonne grosse cuillère à soupe de fromage blanc. Ici encore, j'ai utilisé du 40% de matière grasse
- 1 filet d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de gingembre moulu et si tu en as du frais c'est encore mieux ! Cela dit fais gaffe le goût est alors plus prononcé
- ½ cuillère à café de coriandre moulue et si tu en as de la fraîche c'est encore mieux ! Cela dit, ok ! Tu connais la suite !
- Sel et poivre

Je ne connais pas ton prénom, j'ai par contre ton minoi en tête. Tu m'as demandé la semaine dernière la recette du velouté que tu as dégusté sur la planche. Chose promise, chose due !

### ALORS !

- # En 1, tu laves et épluches les betteraves. Oui c'est vrai, ça met du liquide rose partout ! Tu les coupes en dès. Ne fais pas de trop gros dès parce que la cuisson est longue.
- # En 2, tu laves la courgette et tu n'es pas obligé de l'éplucher parce que Rémy et Damien les ont fait pousser avec amour. Tu la coupes aussi en dès, ou en tronçons, ou en étoiles ou en cœur si t'aimes bien te compliquer la vie !
- # En 3, tu épluches et éminces l'échalote.
- # En 4, tu te pares de ta plus jolie marmite dans laquelle tu verses un filet d'huile d'olive.
- # En 5, tu fais revenir l'échalote. Remue souvent pour qu'elle ne colore pas.
- # En 6, tu ajoutes les dès de betteraves, tu couvres d'eau et ajoutes un peu de sel. Couvre aussi ta marmite. Pas avec un plaid hein ! Prends un couvercle !
- # En 7, t'as une bonne demi-heure devant toi pour effacer toutes les traces de betteraves dans ta cuisine. Oui ! Y'a du vécu !
- # En 8, tu ajoutes les dès (ou les cœurs) de courgettes et tu poursuis la cuisson une quinzaine de minutes.
- # En 9, tu mixes le tout en prenant soin d'ajouter le fromage blanc et les épices. Evidemment tu goûtes pour rectifier l'assaisonnement à ta convenance.
- # En 10, tu laisses refroidir puis places le tout au réfrigérateur. T'as fini !

Bon, je te l'ai servie en apéro mais ce velouté peut aussi faire office d'entrée. Tu peux même y ajouter du fromage frais, un peu de ciboulette, des croquants de jambon grillé, des petits croustons à l'ail... Ouh la ! Ca y est je m'emballe ! Tu sais pourquoi ? Parce que je ne l'ai pas trop aimé ce velouté... Du coup j'ai envie de « casser » un peu le goût de la betterave... Tu vois ? Oui oui ! Toi qui m'as dit : « Euh, la betterave, c'est pas mon dada ! ».

Sinon, la fraîcheur matinale m'incite à me dire qu'on peut sûrement le déguster chaud...



# Bon appétit !