



... PARCE QUE CUISINER FAIT PLAISIR

CRAQUANT
LE CONCOMBRE
COMME VOUS
NE L'AVEZ
JAMAIS GOÛTÉ

**CUISINE
PÉRUVIENNE**
UN VIVIER DE
SAVEURS ENTRE
TERRE ET MER



C'est du gâteau!

DES TOURTES ET DES TARTES QUI ATTISENT
LES ENVIES ET AFFOLENT LES PAPILLES



**Soupe froide
betterave-concombre**
RECETTE EN PAGE 22



Zéro gaspi

Les concombres
sont ici cuisinés
entiers, **peau et
pépins compris.**



Soupe froide betterave-concombre

ENTRÉE POUR 4 PERSONNES

500 g de concombres à salade
300 g de betteraves rouges cuites
et pelées

2 dl d'eau

Env. 2,5 dl de babeurre

Env. 1 cc de raifort en bocal ou de wasabi

Sel


1 cs de pistaches

2 brins d'aneth

1. Réserver un peu de concombre et de betterave pour la décoration. Si souhaité, éplucher et épépiner le reste du concombre. Le couper en morceaux ainsi que le reste des betteraves. Mettre le tout dans un récipient profond, ajouter l'eau et mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeur. Incorporer le babeurre, puis assaisonner de raifort et de sel. Laisser reposer env. 1 h au réfrigérateur.

2. Pour la décoration, hacher les pistaches et l'aneth. Couper le morceau de concombre réservé en fines rondelles et celui de betterave en petits dés. Bien remuer la soupe et la dresser avec les éléments de décoration.

PRÉPARATION

 **env. 20 minutes**

+ réfrigération

Par personne, env. 5 g de protéines, 1 g de lipides, 12 g de glucides, 400 kJ/90 kcal



**Raifort râpé
bavarois fort**
Schamel,
145 g, Fr. 4.25