



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 1 h

140 calories par portion

Ingédients

1	oignons, hachés	200 g
1 gousse	ail, haché	
6	betteraves, pelées et coupées en gros morceaux	750 g
1/2	pommes de terre, pelées et coupées en gros morceaux	100 g
2 c.à thé	beurre non salé	9 g
2 c.à thé	huile de canola	10 mL
2 c.à thé	gingembre frais, râpé	9 g
3 1/2 tasses	bouillon de poulet	900 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	
3 c.à soupe	crème sure / crème aigre	45 mL
4 c.à thé	ciboulette fraîche, hachée	4 g

Avant de commencer

Un mélangeur ou un robot culinaire vous sera fort utile pour réduire la soupe en purée.

Méthode

1. Préparer les légumes: Hacher les oignons et l'ail; peler les betteraves et les pommes de terre et les couper en gros morceaux.
2. Chauffer le beurre et l'huile dans une casserole à feu moyen. Y faire revenir les oignons et l'ail 3-4 min jusqu'à ce qu'ils soient attendris. Râper le gingembre et l'ajouter à la casserole. Cuire 1 min en brassant, puis ajouter les betteraves et les pommes de terre. Ajouter le bouillon, porter à ébullition, couvrir et mijoter 1 h. Saler et poivrer au goût.
3. Laisser tiédir quelques minutes, puis réduire la soupe en purée au

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (380g)	
Teneur	% VQ*
Calories 140	
Lipides 5 g	7 %
saturés 2 g	10 %
+ trans 0.1 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 650 mg	27 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 3 g	14 %
Sucres 11 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	20 %
Calcium	4 %
Fer	10 %

* VQ = valeur quotidienne

Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à:

- **Légumes et fruits:** 2¾ portions
- **Produits céréaliers:** 0 portion
- **Lait et substituts:** 0 portion
- **Viandes et substituts:** 0 portion

Allégations

Sans :

Sucre ajouté

Source de :

Acide pantothénique, Calcium, Cuivre, Fer, Fibres, Niacine, Phosphore, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine B6, Vitamine C, Vitamine K, Zinc

Bonne source de :

Magnésium

Excellente source de :

Folacine, Manganèse, Potassium

mélangeur et vérifier l'assaisonnement. Servir la soupe chaude ou à la température de la pièce, dans des bols garnis de crème sure et ciboulette hachée.

Observations

La soupe se conserve 7 jours au réfrigérateur; jusqu'à 4 mois au congélateur.

© 2005-2011 Sukha Technologies Inc. Tous droits réservés.