

CHLODNIK [inspiré de « Une cuisine qui sent bon les soupes du monde », Ed Rue du monde]

Europe

Pologne

« La soupe Chlodnik est la version polonaise de la célèbre soupe russe la Bortsch. C'est une soupe qui se boit traditionnellement froide, mais nous l'avons goûtée chaude, car nous étions impatients de la découvrir, elle est très bonne également. »



Accompagné d'un adulte

GOBELETS

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

20

20'

25'

60'

Matériel :

Planches à découper, couteaux, économes, râpes, presse agrume, cocotte, plaque de cuisson, saladier, fourchettes, cuillères, casserole, réfrigérateur.



LES INGRÉDIENTS

7 betteraves rouges crues ou cuites
1/2 botte de radis
2 citrons
Environ 2 L de bouillon de légumes (à défaut de l'eau)
10 yaourts brassés
200g de fromage blanc battu
Un petit bouquet d'aneth (ou aneth déshydraté)
Sel, poivre

3 œufs (facultatif)

LES ÉTAPES



Étapes : [1] [3] & [7]

1. Peler puis râper les betteraves. (facultatif).
 2. Presser les citrons pour en extraire le jus. Réserver.
 3. Mettre les betteraves dans la marmite et couvrir avec le bouillon. Laisser cuire pendant 15 minutes, en ajoutant, sel, poivre et le jus des 2 citrons.
 4. Récupérer les betteraves à l'aide d'une passoire. Garder le bouillon.
 5. Disposer les betteraves dans un saladier, ajouter les yaourts, le fromage blanc, l'aneth haché. Mélanger tout doucement et délayer petit à petit avec le bouillon de légumes.
 6. Placer la soupe au réfrigérateur pendant 1h
 7. Pendant ce temps faire cuire les œufs durs. (Pour éviter que les coquilles d'œuf se cassent durant la cuisson vous pouvez mettre un filet de vinaigre ou de jus de citron dans votre eau de cuisson).
 8. Une fois les œufs cuits, les couper ou les émietter.
 9. Découper les radis en fines rondelles.
 10. Au moment de servir la soupe, proposer d'y ajouter de l'œuf et des rondelles de radis.
- Bonne dégustation !



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût

