

Soupe de betterave à l'hibiscus et chips de noix de coco

T. Grandits



Préparation de la soupe

Chauffer l'huile dans une grande casserole, puis y faire revenir les oignons, l'ail, le gingembre et les graines de coriandre pendant environ 5 minutes sans cesser de remuer. Ajouter la poudre d'hibiscus et les betteraves. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes à feu moyen. Mouiller avec le fond de légumes, le lait de coco et le jus de betterave, saler, puis laisser mijoter pendant 30 minutes. Ajouter le basilic et mixer. Passer la soupe au tamis fin.

Préparation du chutney

Pour le chutney à la noix de coco: mixer tous les ingrédients sauf les flocons de noix de coco, puis incorporer ces derniers.

Recette pour 4

Ingrédients pour la soupe

2 cs d'huile
 2 oignons rouges, épluchés et coupés en dés
 2 gousses d'ail, épluchées et hachées
 2 cs de gingembre, haché
 1/2 cc de graines de coriandre
 1 cs d'hibiscus en poudre
 500 g de betteraves
 5 dl de fond de légumes
 5 dl de lait de coco
 5 dl de jus de betterave
 Sel
 1 poignée de feuilles de basilic rouge

Ingrédients pour le chutney

1 gousse d'ail, épluchée et coupée en dés
 3 cs de jus de citron
 4 cs de jus de betterave
 2 cs de basilic rouge, finement haché
 1 cc de sucre
 2 cs de gingembre, haché
 50 g de flocons de noix de coco



Préparation des chips de noix de coco

A l'aide d'une mandoline, découper la noix de coco en lamelles de 1 mm d'épaisseur environ. Humecter les lamelles de noix de coco avec un peu de jus de betterave et les répartir sur une plaque à gâteaux tapissée de papier sulfurisé. Faire sécher à l'air chaud à 90 °C pendant une heure.

Présentation

Montage

Servir la soupe dans des coupelles, puis garnir avec le chutney à la noix de coco et les chips de noix de coco.

Niveau de cuisson des chips de noix de coco

Avec préchauffage

1 heure | Air chaud 90 °C

Ingrédients pour les chips de noix de coco

1 noix de coco, épluchée

Un peu de jus de betterave