

BORTCSH À LA MIJOTEUSE (SOUPE À LA BETTERAVE)

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 tasse de céleri tranché
- 2 tasses de chou vert ou rouge coupé finement
- 2 tasses de betteraves pelées et coupées en petits dés
- ½ tasse de pommes de terre pelées et coupées en petits dés ou ½ tasse de courgette pelées et coupées en petits dés
- 3 tasses de bouillon maison ou d'eau
- 1 feuille de laurier
- 2 pincées de poivre de cayenne

OPTION

- 1 à 2 c. à table de jus de lime
- 1 à 2 c. à table de sirop d'érable
- 2 c. à table d'aneth frais haché finement

Si vous utilisez un bouillon sans sel ou de l'eau, il faudra ajouter du sel

Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients dans la mijoteuse et cuire à feu doux 3 heures à 3 ½ heures.

Peut se manger tel quel ou passer au mélangeur.



”

Cette soupe de betteraves est non seulement délicieuse mais aussi une mine de vitamines et de minéraux. Les betteraves fournissent des antioxydants, de la vitamine C et des fibres pour une santé optimale