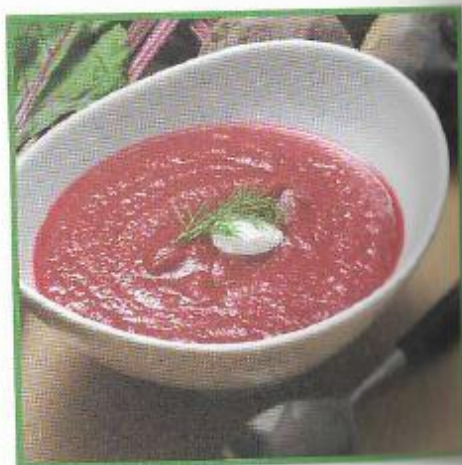


Soupe de betteraves au lait de coco

Ingrédients

- 1 oignon rouge émincé
- 300 g de betterave
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 400 ml d'infusion de légumes ou de bouillon de légumes
- 1 citron vert (ou jaune par défaut) jus et peau
- 400 ml de lait de coco
- 1 morceau de gingembre de 5 cm pelé et râpé
- 2 gousses d'ail émincées finement
- 1 piment chili
- Sel
- 1 pincée de sucre
- 2 à 3 filets de safran
- 1 feuille de laurier
- 5 tiges de citronnelle séchée ou 1 tige fraîche
- 1 trait de vinaigre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de sucre complet
- 3 à 4 graines de coriandre moulues
- De la coriandre



Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Betterave

Doux, Neutre



- Aide à la production du sang : traite les vertiges, les palpitations cardiaques
- Tonifie le Foie : enlève les toxines du sang (diminue cholestérol et triglycérides)
- Calme le mental
- Prévient la chute de cheveux

Curcuma

Piquant, Amer, Tiède



- Traite le vent-humidité soit les douleurs rhumatismales induites par le climat froid
- Fait circuler l'énergie de l'Estomac enlève les stagnations d'aliments
- Fait circuler le sang : traite les douleurs congestives (comme un coup de soleil)

- Eplucher les betteraves et les couper en dés.
- F Mettre une casserole à chauffer,
- T Ajouter de l'huile d'olive,
- M Faire revenir les oignons,
- M Ajouter la feuille de laurier et les tiges de citronnelle,
- E 1 cuillère à café de sel,
- B Quelques gouttes de vinaigre,
- F Ajouter les betteraves, tourner quelques minutes.
- T Ajouter le safran,
- M 3 à 4 graines de coriandre moulues et le cumin,
- E 1 cuillère à café d'eau froide,
- B Le jus d'un demi-citron vert,
- F Le curcuma,
- T Ajouter le lait de coco et l'infusion de légumes. Laisser cuire 20 min environ.

- Dans une casserole à part,
- F Mettre à chauffer la casserole,
- T Ajouter 1 cuillère à café d'huile d'olive,
- M Les gousses d'ail et le gingembre, ajouter le chili coupé en 2, laisser 2 minutes,
- E 1 cuillère à café de sel.
- B Ajouter le jus et la peau du citron vert restant,
- F 1 pincée de curcuma,
- T 1 pincée de sucre roux, mixer pour en faire une pâte. Réserver.

Quand les betteraves sont cuites, les mixer et ajouter la pâte de con
Garder une cuillère pour la décoration. Décorer avec quelques fe
coriandre.

En +

Pour les sportifs, buvez un verre de jus de betterave par jour quand vous êtes en phase d'entraînement. Cela assure une consommation réduite d'oxygène et d'énergie vitale. Votre pression artérielle

