

Smoothie aux betteraves et aux fruits rouges

Quantités : 8

Descriptif

Soupe froide sucrée à votre convenance, à base de légume cuit et de fruits crus. L'ensemble est additionné de yaourt ou lait pour plus de velouté, relevé avec du citron vert.



Technique	Denrées	Unité	Qté	Nota
<p>A/ Préparer les légumes et fruits :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laver les fruits rouges et tailler les dans le cas de grosses fraises par exemple. - Peler les betteraves, et couper les grossièrement en cubes. - Laver, zester et presser les citrons verts non traités. <p>C/ Terminer le smoothie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mixer au blender, passer au chinois en foulant. - Rectifier le sucre à votre convenance. - Réserver au froid. <p>C/ Dressage et Finition</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dresser dans des verrines, des rapiers ou bols individuels. - Zestes de citron vert et/ou fines herbes ciselées (basilic, menthe...) en finition. - Possibilité de prévoir une tuile, ou un biscuit légèrement sucré et acide. 	Betteraves rouges cuites	kg	0,400	
	Fruits rouges (cocktail ou framboises, fraises)	kg	0,250	
	Citrons verts (non traités)	U	2	
	Yaourt, ou lait, ou lait d'amande (non sucré)	kg	0,250	à 0,400
	Sucre ou sirop d'érable	kg	Pm*	
	Sel	kg	Pm	
	Variantes :			
	Huile d'olive ou huile de sésame	L	0,02	1 trait
	Vinaigre balsamique (à la place du citron)	L	0,05	
	Vanille liquide ou sucre vanillé	L	pm	
	Eau de coco non sucrée	L	pm	Plus liquide
	Menthe	bte	0,2	
	Basilic	bte	0,2	

Nota :

- Possibilité de remplacer le citron par du vinaigre balsamique. et les produits laitiers par du lait de soja.
- La quantité de sucre est fonction de votre goût et de l'acidité des fruits.
- Vous pouvez utiliser des fruits frais ou surgelés.
- La proportion de betterave et de fruits rouges est à ajuster selon votre goût.
- Préparer plutôt votre soupe glacée la veille pour le lendemain, elle n'en sera que meilleure.
- Mixer au blender en finissant à la vitesse maximum afin d'obtenir une texture plus lisse.
- Valeurs nutritives (pour 100 g, 1 portion) : Calories: 61,6 kcal ; Protéines: 1,7 g ; Lipides: 0,7 g ; Glucides: 12,8 g ; Fibres: 1,3 g ; Sucres: 6,7 g ; Cholestérol: 0 mg ; Sodium: 29,3 mg ; Calcium: 47,2 mg
- *Pm** : Pour mémoire, selon votre appréciation.