

Holodnik – Soupe froide rose de betterave au kéfir

Gabriel VALETTE – étudiant en BTS diététique



Ingrédients

- 300 g de betterave cuite
- 500 g de kéfir ou de yaourt nature
- 1 concombre
- 6 radis
- Aneth
- Jus d'un demi-citron
- Sel
- Poivre



Technique

1. Mixer la betterave avec le kéfir et le jus de citron.
2. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Couper le concombre et les radis en petits dés.
4. Ajouter le concombre, les radis et l'aneth à la préparation.
5. Mélanger puis réserver au frais.
6. Servir bien froid.



3 personnes - 15 min de préparation - 1 h de repos au frais - sans cuisson



Lycée Valérie Larbaud – Cusset

