



- 1 Ces ingrédients sont la promesse d'une bonne soupe d'hiver revigorante.
- 2 Le plus important est le bouillon de viande maison qui sert de base au potage.
- 3 Marina Bauer râpe les betteraves rouges avec la râpe à rösti. Pour ne pas se tacher les mains: voir suggestions.
- 4 Faire revenir betteraves rouges, carottes et choucroute avant de les ajouter au bouillon.
- 5 Poivron, oignon et tomates s'imprègnent des saveurs du lard.
- 6 La soupe mijote encore 35 minutes.

## Borchtch (soupe de betterave rouge au bœuf bouilli)

Mise en place et préparation: 2 ½ heures  
Temps de repos: au moins 2 heures  
pour env. 2 ½ litres

### Bouillon

- 2 litres d'eau
- 400 g de bœuf à bouillir (p. ex. plat de côtes)
- 2 carottes, partagées longitudinalement
- 100 g de céleri, en morceaux
- 2 feuilles de laurier
- quelques grains de poivre
- 1 c. à soupe de sel

1. Porter l'eau à ébullition avec la viande dans un grand faitout, réduire la chaleur, laisser frémir env. 45 min à couvert. 2. Écumer, ajouter carottes, céleri, laurier et poivre, continuer à laisser frémir env. 45 minutes. 3. Retirer la viande, filtrer le bouillon, remettre en casserole, saler. 4. Détacher la viande des os avec un couteau et la couper en dés d'env. 2 cm, remettre dans le bouillon.

### Soupe

- 500 g de betteraves rouges crues, passées à la râpe à rösti
- 100 g de carottes, passées à la râpe à rösti
- 300 g de choucroute crue, égouttée
- 1 c. à soupe d'huile
- 100 g de lard fumé, en lanières

- 1 oignon, en fines lanières
- 1 petit poivron vert, épépiné, en fines lanières
- 2 tomates, mondées, épépinées, concassées
- 1 c. à soupe d'aneth, ciselé
- 1 c. à soupe de persil, finement haché
- 2 c. à café de sucre
- sel, poivre, selon goût
- 125 g de crème fraîche

1. Faire revenir betteraves rouges, carottes et choucroute dans l'huile chaude, mettre dans le bouillon. 2. Porter la soupe à ébullition, réduire la chaleur, laisser cuire doucement env. 15 minutes. 3. Faire rissoler le lard dans une poêle antiadhésive sèche, ajouter l'oignon et le poivron, laisser revenir un court instant, réduire la chaleur. 4. Ajouter les tomates, cuire doucement env. 3 min à couvert, ajouter le tout à la soupe, continuer à cuire doucement env. 35 minutes. 5. Éloigner la casserole du feu, laisser reposer env. 2 heures à couvert. 6. Reporter la soupe à ébullition, incorporer 2/3 des herbes, rectifier l'assaisonnement. 7. Présenter le borchtch avec le reste des herbes et la crème fraîche.

### Suggestions

- Préparer la soupe 1 jour à l'avance, garder à couvert au frais. Elle sera encore meilleure.
- Enfiler des gants de caoutchouc pour éplucher les betteraves rouges.

**Accompagnement:** pain de seigle.

**Par personne:** lipides 25g, protéines 24g, glucides 18g, 1677 kJ (400 kcal)

