

Soupe de chou-pomme froide

Préparation: env. 30 min
Réfrigération: au moins 1 heure

2 choux-pommes

découper le haut avec les feuilles pour en faire un couvercle, réserver. Evider les choux-pommes à l'aide d'une cuillère parisienne en laissant un bord d'env. 5 mm. Râper finement la chair et la mettre dans un bol-mixeur

3 c. à soupe **de cacahuètes salées**, grillées, 1/2 c. à soupe réservée, le reste haché

1 1/2 dl **de bouillon de légumes pauvre en graisse**, 1 dl réservé

1/2 c. à café **de vinaigre de xérès**

180 g **de lait acidulé nordique**

selon besoin **sel et**

poivre du moulin

quelques **fleurs de bourrache**

quelques **cubes de glace**

ajouter le tout, réduire en fine purée

ajouter avec le bouillon réservé

assaisonner, réduire à nouveau en purée, couvrir et mettre au frais au moins 1 heure pour le décor

à l'aide du rouleau à pâte, piler dans un sachet plastique juste avant de servir

Service: répartir la glace pilée dans des assiettes creuses, y placer les choux-pommes évidés, remuer la soupe, la verser dans les choux-pommes. Décorer avec les cacahuètes réservées, les fleurs de bourrache et le couvercle.

Suggestion

Remplacer les fleurs de bourrache par des pâquerettes.

Par personne: lipides 18 g, protéines 10 g, hydrates de carbone 11 g, 1045 kJ (250 kcal)

