

Gaspacho betterave menthe

Bonjour à toutes et tous,

On les aurait presque oubliées depuis l'été dernier, mais les fortes chaleurs témoignant du changement climatiques sont toujours là. Elles font un brut retour en force en cette fin mai, avec des quasi 35°C dans le Sud-Ouest. C'est un rappel un peu violent de la nécessité de réduire nos émissions carbone (en consommant moins, se déplaçant moins...) et de s'adapter à ce climat qui change. Les périodes de confinement par fortes chaleurs semblent revenir, j'espère qu'elles ne seront pas trop longues.

En cuisine, on s'adapte aussi avec des recettes tirant sur la fraîcheur. Les légumes du soleil ne sont pas encore de saison (les courgettes viennent d'entrer en fleurs et pieds de tomate font à pied 40 cm de haut dans le potager...) mais on peut largement trouver notre bonheur dans les légumes de saison. À ce sujet, j'ai une recette mise de côté à vous partager : un gaspacho de [betterave](#) (ou soupe froide). En étant franche, j'ai goûté ce type de gaspacho (préparé par d'autres) il y a près de 15 ans et j'en garde un souvenir assez mémorable de « mauvais ». Il m'a fallu attendre nécessité de « dépiler » les betteraves du jardin pour oser le cuisiner. J'ai utilisé l'idée de l'association betterave-vinaigre de framboise pour la saveur, et la menthe pour m'assurer de la fraîcheur. Le résultat fut le contraire de mon souvenir : très très frais et très savoureux, entre la douceur de la betterave et le pep's du vinaigre. Il se consomme clairement avec plaisir, même si on le déguste préférentiellement en petite quantité (apéritif, entrée). Bref, pour les chaleurs précoces, c'est une bonne recette à connaître.

Avec nos 35°C du jour, j'avais donc envie de partager le concept de ce gaspacho betterave menthe avec vous. Peut-être cela vous donnera des idées pour ce week-end ou toute autre occasion estivale / à forte chaleur. Bonne journée !

- Gaspacho de betteraves -
& menthe



(C) Au Fil du Thon

Gaspacho betterave menthe

Recette : Gaspacho betterave menthe

Saison de la recette : Mai- à Octobre

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes (le temps dépend de la taille des betteraves)

Ingrédients

Pour 6 personnes en apéritif :

- 500 g de betterave rouge
- 3 cuillerées à soupe de vinaigre de framboise
- 4 cuillerées à soupe de lait ou lait végétal
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 20 feuilles de menthe
- sel, poivre

Réalisation.

- Faites cuire les betteraves à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Épluchez-les.
- Mixez les finement avec un peu d'eau.
- Ajoutez le vinaigre, le lait, l'huile, sel, poivre. Ajoutez de l'eau au besoin pour avoir la texture de votre préférence. Mélangez bien puis Réservez au frais jusqu'au service.
- Au moment de servir : Remplissez vos verrines avec maximum 4 cuillerées de mélange (*). Lavez, égouttez et émincez la menthe et répartissez sur vos verrines. Servez bien frais

Astuces :

- Le gaspacho de betterave proposé est à consommer plutôt en apéritif ou en entrée, car il devient assez vite saturant en saveur. Pour un usage plus d'accompagnement, voire de plat, il sera préférable d'ajouter la même quantité de concombre que de betterave, ou même un peu plus de concombre que de betterave.
- *Topping* : Ajoutez du fromage frais ou chèvre frais sur le dessus de la verrine.



(C) Au Fil du Thym

Gaspacho betterave menthe
