

# Panier de légumes du 21 Janvier

La ferme biologique  
du Bec Hellouin



## A cuisiner :

### Bortsh

#### Ingrédients

- 1 oignon, haché
- 2 carottes, hachées
- 75 ml d'huile de tournesol grillée (ou d'huile d'olive)
- 2 betteraves rouges, pelées et coupées en julienne
- 3 litres d'eau
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en dés
- 1 litre de chou vert émincé
- 500 ml de choucroute maison ou du commerce
- 750 ml de coulis de tomates
- 1 c. à thé de graines d'aneth
- 1 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1/2 c. à thé d'ail haché
- 75 gr d'aneth frais ciselé
- 75 gr de persil plat ciselé
- 75 gr d'oignon vert ou ciboulette émincé
- Crème sure ou crème fraîche, au goût
- Sel et poivre

Réserver un quart de l'oignon et un quart des carottes.

Dans une poêle, dorer le reste de l'oignon et des carottes dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver.

Dans la même poêle, attendrir les betteraves. Saler et poivrer.

Entre-temps, dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter les pommes de terre. Cuire pendant environ 3 minutes.

Ajouter le mélange de carottes et d'oignons rôtis ainsi que les oignons et les carottes crues.

Poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter le chou, la choucroute et le coulis de tomates. Poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter les betteraves cuites, les épices et les herbes. Bien remuer. Saler et poivrer.

Servir le bortsch dans des bols. Garnir de crème sure ou de la crème fraîche et de quelques herbes fraîche. Le bortsch peut être servit froid le lendemain ou bien réchauffé et n'en sera que meilleur.

Bon appétit !