



## **SOUPE AUX BETTERAVES FESTIVE ACCOMPAGNÉE DE FIGUES SÉCHÉES ET DE NOISETTES**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES - TEMPS DE CUISSON : 25 MINUTES**

### **INGRÉDIENTS**

- 15 g d'oignons
- 5 g de gingembre
- 200 g de betteraves
- 40 g de pommes
- 25 g d'oranges
- 5 g de noisettes
- 10 g de figues séchées
- 20 g de parmesan
- 50 g d'une boisson au soja naturel
- 5 ml d'huile d'olive
- 80 ml de bouillon de légumes
- 5 g de crème sure (10% de matières grasses)
- une tige de persil frais
- une pincée d'épices pour pain d'épice
- une pincée de sucre brun
- une pincée de sel
- une pincée de poivre noir
- une feuille de laurier

### **PRÉPARATION**

1. Épluchez et coupez en petits dés l'oignon et le gingembre.
2. Lavez et épluchez les betteraves et les pommes, puis coupez-les en dés.
3. Chauffez l'huile dans une grande casserole iCook à feu moyen, ajoutez l'oignon et le gingembre, puis faites revenir 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
4. Ajoutez les betteraves et les pommes et laissez mijoter 2 à 3 minutes de plus.
5. Versez le bouillon de légumes par-dessus et ajoutez les épices, le sucre et la feuille de laurier. Couvrez la soupe et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes environ.
6. Entretemps, préparez la garniture. Râpez finement l'orange, puis extrayez le jus. Coupez grossièrement les noisettes, puis dorez-les dans une petite poêle iCook jusqu'à ce qu'elles dégagent un arôme. Hachez les figues et le persil. Râpez le parmesan et mélangez-le au persil, aux figues et aux noisettes.
7. Retirez la feuille de laurier de la casserole, ajoutez la boisson au soja et réduisez la soupe en purée jusqu'à ce qu'elle ait une consistance crémeuse. Enfin, as-

**Pour servir : Versez la soupe dans des bols et ajoutez la garniture par-dessus.**