

Fondue La Borsch

*Être végétarien ne signifie pas renoncer au plaisir de bien manger... Au contraire!
Mais c'est vrai qu'il faut redoubler d'ingéniosité pour créer des saveurs intéressantes et s'assurer de répondre à ses besoins nutritionnels tout en obtenant un sentiment de satiété.*

Notre meilleure astuce? Se tourner vers des pays qui ont une longue tradition végété pour s'inspirer de leurs combinaisons gagnantes. Dérivée de la soupe « börsch », très populaire en Europe de l'Est, cette fondue haute en couleur activera vos papilles et charmera assurément votre cœur. On vous recommande de la réaliser avec des betteraves en feuilles, car celles-ci sont non seulement comestibles, elles sont aussi délicieuses!

Ingrédients

Pour le bouillon

- 3 litres de bouillon de légumes
- 2 tasses de vin rouge
- Jus d'une conserve de 500 ml de betterave marinée
- ½ oignon en dés
- 3 gousses d'ail écrasées
- 10 feuilles de laurier
- 2 c. à thé de graines d'anis
- 3 clous de girofle
- 2 pincées de sucre
- Sel et poivre du moulin au goût

Pour la trempette de l'aneth

- 1 tasse de crème sure 14%
- 2 à 3 c. à table d'aneth hachée
- 2 c. à thé de miel
- 10 tours de poivre du moulin
- ¼ c. à thé de sel

Les garnitures

- Chou frisé, carottes en fines rondelles, pommes de terre grelot blanchies, feuilles de betterave lavées, tranches de betterave fraîche, betterave marinée, haricots romano petits pains artisanaux multigrains ...

Préparation

- 1- Combiner tous les ingrédients du bouillon dans un gros chaudron, amener à ébullition et réduire du tiers en mijotant.
- 2- Mélanger tous les ingrédients de la trempette dans un bol et réserver.
- 3- Disposer les garnitures dans des assiettes de service.

4- Tamiser le bouillon et verser la quantité requise dans le Fondussimo. Déguster.

Astuces

- 1- Il vous reste des garnitures après le repas? Cuisez-les dans un bouillon, puis réfrigérez-les. Elles seront délicieuses en salade froide avec le reste de trempette à l'aneth.
- 2- Cette fondue vous interpelle, mais votre diète n'est pas végétarienne? Elle est tout aussi délicieuse avec des boulettes de porc ou de bœuf.