



*Soupes chaudes*  
**Borscht ukrainien**



**14h30** **30 min** **2h** **12h** **277**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation du borscht ukrainien

- 1 La veille, faire tremper les haricots pendant 2 heures dans l'eau froide.
- 2 Laver la viande, la mettre dans une casserole et la couvrir d'eau froide. Ajouter une feuille de laurier.
- 3 Porter à ébullition, écumer et laisser mijoter sur feu doux pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la viande devienne tendre.
- 4 Laver et éplucher les carottes, les pommes de terre, le céleri et les betteraves.
- 5 Couper les carottes en rondelles, les pommes de terres et le céleri en dés.
- 6 Râper les betteraves.
- 7 Préparer et émincer le chou.
- 8 Ciseler le persil plat.
- 9 Sortir la viande. La laisser refroidir et la couper en dés. Conserver le jus de cuisson.
- 10 Incorporer à la soupe le concentré de tomates, la viande ainsi que tous les légumes, les haricots, sauf les betteraves. Saler. Poursuivre la cuisson pendant 40 minutes.

Ingrédients  
pour **10** personnes

#### Ingrédients pour la viande

300 g **Paleron de boeuf**  
1 feuille(s) **Laurier**

#### Ingrédients pour le Borscht

1.5 litre(s) **Eau**  
150 g **Haricots blancs**  
6 **Pomme(s) de terre**  
4 **Carotte(s)**  
2 **Betterave rouge crue**  
1 **Chou(x) blanc(s)**  
0.5 **Céleri-Branche**  
2 c. à soupe **Concentré de tomate**  
1 c. à café **Sel**  
4 grain(s) **Poivre noir**  
20 cl **Crème fraîche épaisse**  
2 c. à soupe **Vinaigre de vin**

#### Ingrédients pour le dressage

**11** Ajouter les betteraves râpées à la soupe et continuer la cuisson sur feu moyen, sans bouillir, pendant encore 15 minutes.

6 branche(s) **Persil plat**

**12** Diluer la crème acidulée avec 3 cuillères à soupe de borscht et le vinaigre de betteraves (ou de vin).

**13** Verser ce mélange dans la soupe. Éteindre le feu et laisser reposer pendant quelques minutes.

## **Étape 2**

### Dressage

**1** Saupoudrer de persil plat et servir bien chaud.