

Soupe de butternut et betterave avec des boulettes de sarrasin

Cette recette peut être reproduite avec d'autres légumes selon la saison. Un point à noter c'est la possibilité de la présenter avec une partie mixée et une autre simplement coupée en petits morceaux ou lamelles, ce qui permet de mâcher donc commencer le cycle de la digestion tout en gardant une perception agréable par le mixage.

Il est aussi possible de réaliser cette recette dans sa totalité (soupe et boulettes) ce qui peut constituer un plat, voir un repas, ou bien cuisiner les boulettes de sarrasin seules qui pourront être ajoutées à un autre plat.

Ingrédients pour la soupe (pour 4 personnes) :

- 700 g de butternut ou potimarron,
- 1 grosse betterave longue,
- 10 cl de crème d'avoine ou soja
- 1 cube ail et herbes de Provence ou 1 c. à s. de poudre de bouillon « Kubor »,
- Sel et poivre,
- 1 c. à s. d'huile d'olive,
- 1 noisette de beurre.

Ingrédients pour les boulettes de sarrasin (pour 4 personnes) :

- 100g de flocons de sarrasin
- 200 ml de lait d'avoine
- 40 ml de tamari
- 1 gros oignon rouge
- 2 c. à s. ou plus de graines de sésame blanches

Préparation de la soupe :

- Cuire la betterave épluchée et entière 10 à 15 minutes, dans une cocotte faire chauffer l'huile et le beurre ;
- ajouter la butternut (ou potimarron) épluchée et coupée en cubes faire revenir 5 à 10 mn
- ajouter la betterave coupée en cubes, réserver une partie pour la couper en lamelles
- faire revenir, ajouter la crème puis ajouter 1 litre d'eau bouillante
- saler, poivrer et cuire 3/4 d'heure à feu moyen pour maintenir en ébullition.

Préparation des boulettes :

- dans une petite casserole mélanger les flocons, le lait, le tamari et l'oignon finement coupé.
- faire cuire 5 mn sur feu moyen tout en mélangeant afin d'obtenir une pâte assez épaisse.
- verser dans un bol et laisser tiédir.
- avec des mains humides faire des boulettes, la taille d'une noix,

- puis les rouler dans les graines de sésame
- déposer dans un « cuit vapeur » sans qu'elles se touchent.
- faire cuire pendant 20 min
- mettre dans des bols quelques boulettes, verser sur les boulettes la soupe mixée ainsi que la partie réservée qui est coupée en lamelles ainsi que du persil finement coupé.

Propriétés des ingrédients:

Betterave : Nature Neutre, Saveur Douce, disperse la chaleur, fortifie la rate, et profite au Qi.
Méridiens destinataires : Rate, Poumon.

Butternut : Nature Tiède, Saveur Douce. Méridiens destinataires : Rate Estomac.

Persil : Nature Tiède Saveur Piquante, il équilibre le foie calme l'esprit nourrit le sang et tonifie les vides. Méridiens destinataires : Foie, Estomac, Reins.

Ail : Nature Tiède, Saveur Piquante, il tiédit le réchauffeur moyen, fait circuler les stagnations et détoxique. Méridiens destinataires : Poumon, Estomac, Rate.

Sauce soja (tamari) : Nature Froide, Saveur Salée, dissipe la chaleur et détoxique

Sarrasin : Nature Fraîche, Saveur Douce, libère les accumulations de Chaleur, dilate les intestins.
Méridiens destinataires : Gros Intestin.

Sésame : Nature Neutre, Saveur Douce.