

RECETTE DE LA FRANCOPHONIE



Pologne

Nom de la Recette :

Pour :

Temps de cuisson :

Ingrédients :

- 3-4 betteraves tendres
- 1/2 cuillère à café de sel
- 2 concombres rappés et épluchés
- 6 radis rappés
- 3 cuillères à soupe d'aneth frais, haché
- 2 oignons verts (parties blanche et verte), hachés
- 4 tasses de yaourt nature
- 4 tasses de kéfir ou de babeurre
- 1 tasse de crème aigre
- sel et poivre au goût
- 3 œufs durs coupés en quartiers

Chłodnik

4 personnes

15 minutes



Préparation :

- 1) Préparer les betteraves en enlevant et en coupant les tiges jusqu'aux feuilles.
- 2) Ajouter les tiges hachées dans une grande marmite.
- 3) Éplucher et râper les racines de betterave restantes, les ajouter à la poêle.
- 4) Ajouter assez d'eau pour couvrir les betteraves, les saler.
- 5) Laisser mijoter jusqu'à ce que cela soit tendre, environ 15 minutes.
- 6) Laisser refroidir le mélange de betteraves.
- 7) Ajouter les concombres, les radis, l'aneth, les oignons verts, le yaourt, le kéfir et la crème aigre.
- 8) Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 9) Refroidir et servir avec un œuf dur.