Soupe de tomates, betterave et pain grillé

Imprimer

Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients
2

- Pour la soupe :
- 4 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel
- 1 petite betterave
- Quelques graines de courges
- Pour le pain :
- 1 verre de farine de sarrasin
- 1 verre de farine de riz blanc
- 1 verre de farine de quinoa
- 1,5 verre d'eau
- 1 pincée de bicarbonate
- 1 oeuf
- 1 trait d'huile d'olive pour le faire revenir à la poêle

1. Tout d'abord, remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition.
2. Préparez la pâte à pain dans un saladier. Mélangez tous les ingrédients puis versez dans le moule et cuisez au vitaliseur pour 20 minutes.
3. Puis sortez le moule et placez les tomates entières et la betterave sur le tamis du vitaliseur pour environ 10 minutes (en fonction de la taille de vos tomates et de votre betterave).
4. Puis passez les tomates au mixeur, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le vinaigre balsamique, puis déposez des petits dés de betterave et les graines de courges.
5. Il ne vous reste plus qu'à découpez des tranches de pain et à les faire revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive et à savourer (en trempant le pain grillé dans la soupe...:) Bon ap'!

Pour un diner léger et vitaminé!:)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises