



la recette du chef

Une entrée diététique et chic

**Gaspacho de betteraves
et sa mousse de chèvre
sur lit de pomme et fenouil**

Pour 6 personnes • 1 betterave • 1 cuiller à café d'un mélange d'origan, basilic et romarin • 100 g de chèvre frais • 15 cl de crème liquide (ou de crème de soja) • 1 cuiller à café de miel • 1 bulbe de fenouil • 1 pomme • 1 cuiller à soupe de jus de citron • quelques feuilles de salade • 2 tranches de jambon sec • velours de balsamique • fleur de sel

1. Cuisez et épluchez la betterave, puis mixez-la avec une cuiller à soupe d'eau et le mélange d'aromates. Répartissez le gaspacho de betterave dans les verrines.
2. Détaillez en julienne (bâtonnets très fins) le fenouil et la pomme, arrosez de jus de citron, puis disposez cette salade autour des verrines. 3. Battez en chantilly la crème liquide et le fromage de chèvre. Ajoutez le miel, salez et battez encore quelques secondes. Déposez cette chantilly à l'aide d'une poche à douille cannelée sur le gaspacho. 4. Coupez de fines lamelles de jambon sec et posez-les sur la chantilly.
5. Versez en cercle le velours de balsamique.

Caroline Boutoille,
gagnante du concours
Top Recette Minceur, de [Kitchendiet](#)

ASTUCE

Le velours de balsamique

Portez à ébullition 25 cl de vinaigre balsamique, 10 cl de vin rouge, 100 g de sucre complet en poudre, puis laissez réduire à feu doux une quinzaine de minutes jusqu'à obtenir une consistance de caramel. Retirez du feu, laissez refroidir.

