

Ketchup aux myrtilles sauvages

Pour ca. 680 g:

400 g de tomates en boîte
70 g de concentré de tomates
125 g de myrtilles sauvages du Canada
2 1/2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
1/2 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
Le jus d'un demi citron
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à café de bouillon de légumes
1 cuillerée à café de sucre
Poivre

Préparation :

1. Mettez les tomates, le concentré de tomates et les myrtilles sauvages dans un mixeur et réduisez le tout en fine purée. Versez le contenu dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez-y le reste des ingrédients en remuant.
2. Laissez mijoter le ketchup pendant 5 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et versez le ketchup dans des pots à confiture. Fermez-les soigneusement et tournez les pots à l'envers. Laissez-les refroidir la tête en bas pendant 5 minutes afin qu'un vide se forme.

Temps de préparation: 15 minutes

Valeurs nutritionnelles par 100 g :

Energie : 40 kcal / 167 kJ
Lipides : 0,3 g
Glucides : 7,8 g
Protéines : 1 g

