

## Relish aux myrtilles sauvages

---

### Pour 260 g:

Pour le relish aux myrtilles :

- 2 cuillerées à soupe de cassonade
- 125 g de myrtilles sauvages du Canada
- 1 échalote
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge
- Les zestes d'une orange non traitée
- 1/2 pomme
- 1 pincée de cardamome
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de piment d'Espelette

### Préparation :

1. Dans une petite casserole, faites caraméliser le sucre avec une cuillerée à soupe d'eau. Epluchez et hachez finement l'échalote. Ajoutez l'échalote au caramel, les myrtilles, le vinaigre et les zestes d'orange. Laisser mijoter le tout pendant 5 minutes.
2. Epluchez et râpez finement la moitié de pomme et mélangez-la avec le relish. Assaisonnez le relish et portez-le à ébullition. Si la consistance est trop liquide, laissez réduire un instant. Versez-le 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 :** 20 minutes

### Valeurs nutritionnelles par 100 g :

Energie : 117 kcal / 488 kJ  
Lipides : 0,2 g  
Glucides : 27,7 g  
Protéines : 0,5 g

