



claro
FAIR TRADE

Recette

Chutney à la citrouille

Chutney à la citrouille

avec du curry, du gingembre et du piment



2 bocaux de
2 dl chacun



env. 35 min.

INGRÉDIENTS

400 g	de courge, coupée en petits dés
1	oignon moyen, coupé en petits dés
3 cs	d'huile de tournesol
1	gousse d'ail
2 dl	de vinaigre balsamique clair
1 dl	d'eau
10 g	de gingembre frais coupé en petits dés ou
1/2 cc	de gingembre en poudre
1 cc	de curry en poudre, doux
1/4 cc	de poudre de piment sel poivre
60 g	de sucre Mascobado

*Produits de l'assortiment claro

PRÉPARATION

- 1) Parer les légumes.
- 2) Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon à feu moyen avec l'huile jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajoutez les cubes de potiron et faites-les également légèrement griller.
- 3) Saupoudrer le sucre sur les légumes et remuer jusqu'à l'obtention d'une masse caramélisée.
- 4) Ajouter le vinaigre balsamique en remuant. Incorporer l'eau et laisser réduire à feu moyen jusqu'à ce que la masse se soit épaissie et que les cubes de courge soient bien cuits.
- 5) Assaisonner avec du gingembre, du curry, du piment, du sel et du poivre.
- 6) Verser encore chaud dans les bocaux, les fermer rapidement et les retourner.

CONSEIL POUR ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

L'opinion selon laquelle il n'est pas nécessaire de stériliser à grands frais les bocaux avant de les remplir de la masse cuite, par exemple en les chauffant au four ou à l'eau bouillante, se répand de plus en plus. Selon l'expérience de beaucoup, un nettoyage minutieux des bocaux avant la préparation est suffisant. La masse versée à chaud tue les bactéries de manière fiable.