

# Chutney

Denrées à ajuster	Quantité estimée	Quantités (noter les poids de légumes utilisés)	
		Ce que j'utilise	%
<b>Légumes détaillés en cube</b> (courges ou betteraves rouges ou coings)	1 kg au choix		
Vinaigre de cidre	300 à 400 mL		
Sucre plus une pincée de sel	100 à 300 g		
Épices (cannelle, muscade, coriandre, curry, clous de girofles, gingembre – voir recettes)			
Pomme	150 à 200 g par kg de fruit		
Riz au cuiseur pour déguster			
Riz semi-complet	250 g		
Eau froide non salée	375 g		

## Schéma de fabrication

### PRÉPARATION

Laver, parer, découper les légumes selon indications.

### CUISSON

#### – Courges :

- Découper la courge en dés ainsi que la pomme et 2 oignons.
- Mettre les légumes en faitout avec le vinaigre, le sucre, le sel, le bâton de cannelle, la muscade râpée, 4 grains de poivre, des baies roses, le sel.
- Faire mijoter durant 45 minutes.

#### – Betteraves Rouges :

- Cuire les betteraves à l'eau pour les attendrir.
- Les découper en cubes.
- Couper une pomme en cube, un oignon en lamelle, du gingembre râpé.
- Mettre en casserole avec vinaigre et clou de girofle.
- Porter à ébullition, et laisser bouillir durant 15 minutes.
- Ajouter le sucre et sel.
- Poursuivre la cuisson en mijoté jusqu'au compotage.
- Retirer le clou de girofle et empoter.

#### – Coing :

Faire compoter avec de l'oignon, (des raisins secs), 200 g de sucre par kg fruit, 500 mL de vinaigre de cidre par kg de fruit, du sel, du gingembre frais et des graines de moutarde.

Lieu :

Date :

Animateur(trice) :

#### UTILISATION

Excellent avec les viandes blanches, le foie gras, les pâtés ou terrine. Parfait avec un riz blanc, une garniture douce qu'il faut rehausser. Excellent en tartinable (légumes/fromage frais) avec des crackers.

#### **Variante : muffins aux légumes lactofermentés et chutney**

- 250 g de légumes lactofermentés
- 100 g de chèvre frais
- 150 g de farine
- 2 œufs
- 1 paquet de levure
- 1/2 CC de sel
- 6 cL huile olive
- 8 cl de lait.

- Mélanger tous les ingrédients.
- Mettre en moules à muffins et cuire 25 minutes à 180 °C.
- Présenter avec un peu de chutneys de différentes couleurs (rouge, vert, orange).