

LES RECETTES DES HERBETTES

Septembre 2022

KETCHUP DE BAIES DE SORBIER

Voici une idée comment consommer cette baie sauvage riche en vitamines et minéraux. Oui, c'est un peu amer. Mais l'amertume est ce qui manque tant à nos aliments à base de sel et de sucre... En Scandinavie, il est très populaire de le manger avec des plats de viande sauvage. Appelez-le Ketchup car il attirera plus de dégustateurs vers cette création de cuisine sauvage



Et voilà la recette :

- une poignée de baies de sorbier juteuses et bien oranges,
- 2 pommes d'automne, acidulées et aromatiques,
- sel et sucre à votre goût.

Préparation :

- faire bouillir quelques minutes les baies de sorbier dans une petite quantité d'eau, presser les baies au tamis pour en recueillir le jus et la pulpe,
- couper les pommes en petits morceaux et les faire bouillir dans un peu d'eau, les écraser,
- mélanger les purées de pommes et les baies de sorbier, ajouter le sucre et le sel selon votre goût,
- conservez le ketchup dans des bocaux bien stérilisés ou conservez-le au réfrigérateur pendant environ une semaine.

Dégustez et régalez-vous !