

# Ketchup aux fruits

# CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette  
Magazine Caribou - cariboumag.com

 4 pots de 250 ml (1 tasse)

## INGRÉDIENTS

3 tasses (750 ml) de tomates pelées  
épépinées en dés (600g) - Voir étape 1  
1 tasse (250 ml) de vinaigre de cidre  
2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable  
4 c. à thé (20 ml) de sel  
½ c. à thé (2,5 ml) de gingembre frais haché  
finement  
2 tasses (500 ml) d'oignon haché (250g)  
1 tasse (250 ml) de cerises de terre en  
demies (160g)  
1 ¼ tasse (325 ml) de pommes pelées en  
dés (160g)  
1 tasse (250 ml) de poires pelées en dés  
(160g)

## ASTUCE

En intégrant les pommes et les poires au dernier au mélange d'ingrédient, on prévient qu'ils aient le temps d'oxyder.



## PRÉPARATION

1. Porter à ébullition un chaudron d'eau. Enlever le pédoncule des tomates et y faire une croix à la base avec un couteau d'office. Plonger les tomates dans l'eau bouillante jusqu'à ce que la peau commence à retrousser (1-2 minutes). Les plonger dans l'eau froide glacée et retirer la peau. Couper les tomates et retirer les pépins. Utiliser 600g pour cette recette.
2. Dans une casserole, mélanger le vinaigre, le sirop d'érable, le sel et le gingembre, puis y ajouter les tomates et les oignons.
3. Ajouter ensuite les fruits, en terminant par les pommes et les poires (voir Astuce).
4. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire doucement pendant 1 heure.

## NOTE

Pour faire durer votre ketchup jusqu'au temps des Fêtes, vous avez le choix de le congeler ou de le mettre en conserve. La recette est suffisamment acide pour un traitement de chaleur à l'eau bouillante. Pour se faire, remplissez 4 pots de 250 ml (1 tasse) en laissant un espace de tête de 1 cm et des couvercles neufs. Plonger les pots dans l'eau bouillante 15 minutes. Pour la méthode complète d'un traitement de chaleur à l'eau bouillante, il existe de nombreuses ressources fiables, parmi lesquelles les pages 56 à 64 de Mangez local!