CHUTNEY DE BAIES DE SUREAU NOIR

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 4

Ingrédient	Quantité
Baies de sureau noir bien mûres	500 gr (égrappées)
Oignon rouge	1 pc
Échalotes	2 pcs
Gousse d'ail	1 pc
Piment rouge	0.50 pc
Miel	50 gr
Vinaigre de cidre	180 ml
Huile d'olive	1 c. à s.
Gingembre frais	1 petit morceau (râpé)
Sel & poivre	

Préparation

1. Rincer brièvement les baies de sureau et les égoutter. Les mettre dans une casserole avec un petit fond d'eau. Faire chauffer jusqu'à ce qu'elles éclatent, puis les écraser grossièrement.

2. Émincer finement l'oignon, les échalotes, l'ail et le piment. Les faire revenir dans l'huile d'olive pendant quelques minutes, jusqu'à légère coloration. Ajouter le gingembre râpé.

3. Ajouter 80 ml de vinaigre de cidre et laisser réduire quelques minutes.

4. Ajouter les baies et le miel. Saler et poivrer.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

5. Cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes, en mélangeant régulièrement, jusqu’à obtenir une consistance de chutney. Goûter en fin de cuisson et ajouter un peu de vinaigre si nécessaire.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026