



Ketchup maison



INGRÉDIENTS

Pour environ 500 ml:

- 100 g de purée de tomates
- 1 boîte de cubes de tomates pelées (400 g)
- 1 oignon rouge
- 25 g d'édulcorant à base de stevia*
- 3 c. à s. de vinaigre
- 1 c. à s. de moutarde (optionnel)
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Pour l'assaisonnement:

- 1 c. à café rase de poudre d'ail
- 1 c. à café rase de poudre de paprika doux
- 1 c. à café rase de sel
- 1 pincée de poudre de girofle

*La quantité peut être adaptée en fonction de vos goûts (ketchup plus ou moins sucré).

PRÉPARATION

Eplucher et émincer l'oignon.

Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle et faire blanchir l'oignon pendant 2 minutes.

Ajouter toutes les épices et la purée de tomates. Laisser cuire en remuant pendant 2 minutes.

Ajouter les tomates en dés, le vinaigre, la moutarde et l'édulcorant à base de stevia ainsi qu'une cuillère à café de sel.

Laisser le ketchup cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Mixer le résultat. Pour obtenir un ketchup encore plus lisse, il suffit de le passer au chinois/tamis.

Laisser refroidir et conserver au frigo dans un récipient bien fermé.



PAR CUILLÈRE À SOUPE

* par rapport à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu