

## Je recycle mes tomates pas mûres en chutney

Vous avez bichonné vos plants de tomates à la belle saison. Ils ont donné plein de beaux fruits bien rouges tout l'été, et vos plants continuent encore de donner. Mais à l'approche de la saison froide, les tomates de votre jardin peinent à rougir ! C'est bien normal, il est temps qu'elles laissent leur place à d'autres cultures.

Mais que faire de ces belles tomates ?

Elles ne sont pas mûres, mais tout de même, il serait dommage de les jeter.

### Sauvez-les, faites-en chutney !

Un quoi ? Un chutney !

C'est un condiment qui nous vient tout droit d'Inde. Il nous fait voyager dans un monde de saveurs orientales, un vrai régal ! Un mélange d'épices différentes, délicates, mais tout de même corsées. Cannelle, poivre noir, clous de girofle, piment de Cayenne, moutarde, cardamome... Vos papilles vont adorer ce feu d'artifice culinaire !

### Que faire avec un chutney de tomates vertes ?

Avec un chutney, vous allez relever vos plats, les sublimer ! Viande grillée, assiette de riz, plat de légumes, fromage... Ce condiment peut s'inviter absolument partout. C'est la petite touche qui peut tout changer dans vos assiettes. Une chose est sûre, le chutney apporte du peps !



4



La recette se nomme en indien : *tamatar chatni*. Pour la réaliser, il vous faut :

•

- **1/2 kilo de tomates vertes (tomates pas mûres)**
- **1 oignon**
- **1 gousse d'ail**
- **75 g de raisins secs**
- **1 cuillerée à café de gingembre frais râpé**
- **1 cuillerée à café de poivre noir moulu**
- **1 cuillerée à café de graines de moutarde**
- **1/2 cuillerée à café de piment de Cayenne**
- **1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre**
- **1/2 cuillerée à café de graines de cardamome verte**
- **1/2 cuillerée à café de sel**
- **1 cuillerée à soupe d'huile**
- **175 g de sucre roux**
- **150 ml d'eau**
- **200 ml de vinaigre de cidre**

Si vous ne disposez pas de toutes ces épices et que vous souhaitez vous simplifier la vie, vous pouvez utiliser un mélange quatre-épices.

### Vous disposez de tous les ingrédients ?

Nous pouvons débiter la recette.

- 1<sup>re</sup> étape: Épluchez vos tomates avec un économiseur et coupez-les en rondelles.
- 2<sup>e</sup> étape: Émincez votre oignon et épluchez votre gousse d'ail avant de l'écraser.
- 3<sup>e</sup> étape : Réservez l'huile et les graines de moutarde à part et disposez tous les autres ingrédients dans une casserole à fond épais.
- 4<sup>e</sup> étape : Laissez cuire vos ingrédients à feu doux pendant 2 heures. Veillez à couvrir, mais en laissant s'échapper un peu de vapeur d'eau, et n'oubliez pas de mélanger régulièrement !
- 5<sup>e</sup> étape : Lorsque le mélange épaissit un peu trop, ajoutez de l'eau.
- 6<sup>e</sup> étape : Pendant ce temps-là, faites revenir les graines de moutarde dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'elles éclatent. Puis ajoutez-les au mélange

quelques minutes avant la fin de la cuisson.

- 7<sup>e</sup> étape: Dès la fin de la cuisson, vous pouvez verser votre chutney dans un

bocal stérilisé, que vous laisserez refroidir avant de le conserver au réfrigérateur !

Si vous avez mis sous vide vos bocaux préalablement stérilisés, vous pourrez conserver votre chutney un an, dans le cas contraire, consommez-le rapidement.

**Revue Saine Abondance de Septembre 2021**