

# SCIENCE & fourchette



fait maison

## ketchup maison (de type heinz®)

#tomate

 préparation : 5 minutes

 cuisson : 10 minutes  rendement : 300 ml

## ingrédients

- 1 boîte de 170 g de pâte de tomate
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignon
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle
- 1 ml (1/4 c. à thé) de moutarde en poudre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme, sans sucre ajouté

## bon à savoir

Quand on examine plus attentivement la liste des ingrédients des ketchups du commerce, on note que le sucre arrive souvent bon deuxième. De plus, 2 c. à soupe (30 ml) de ce condiment fournit à lui seul pas loin de 12 % de l'apport quotidien en sodium (sel). Voilà de bonnes raisons de le cuisiner maison!

## préparation

- Dans une petite casserole, combiner tous les ingrédients. Amener à ébullition et laisser mijoter 10 minutes.
- Verser dans un bocal en verre et réfrigérer au moins 24 heures.

## conservation

Se conserve jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur.

catégorie(s) :

base

particularité(s) :

fait maison, économique, sans arachides, sans lait, sans noix, sans oeufs, 5 ingrédients ou moins

légume(s) et fruit(s) en vedette :

#tomate

valeur nutritive

par portion de 15 ml (1 c. à soupe)

calories : 14 cal | lipides : 0 g | glucides : 10 g | sucre : 1 g | sodium : 30 mg | fibres : 0 g | protéines : 0 g  
| potassium : 77 mg