

Ketchup sauvage aux cynorhodons

Ingrédients pour environ 1 pot à confiture de sauce

500 g de cynorhodons entiers
400 g d'eau
1 échalote
1 gousse d'ail
1 filet de vinaigre balsamique
1 filet d'huile d'olive
½ cuillerée à café de miel
1 pincée de bicarbonate de soude
Sel, poivre

Préparation

Monder les cynorhodons, c'est-à-dire couper le reste de fleur noire à un bout et éventuellement le reste de tige à l'autre.

S'ils sont suffisamment blents, on pourra les passer crus au moulin à légumes, sinon les faire cuire brièvement avec un fond d'eau pour les attendrir.

Passer d'abord les cynorhodons au moulin à légumes sur la grille moyenne, mouliner de petites quantités à la fois en ajoutant un peu d'eau pour aider la purée à passer, si besoin mettre le résidu dans le reste d'eau pour diluer la pulpe et le passer à nouveau au moulin.

Mouliner ensuite une seconde fois la purée obtenue sur la grille fine pour éliminer les restes de poils.

Émincer l'échalote et l'ail, les faire fondre dans un peu d'huile d'olive. Verser la purée de cynorhodons, mixer, puis ajouter le vinaigre balsamique et le miel, et enfin la pincée de bicarbonate de soude pour réduire l'acidité.

Ajuster l'assaisonnement avant de servir.

Recette : d'après Le Chemin de la Nature

***Note :** les résidus, akènes et peau avec un peu de pulpe, peuvent être séchés sur une tôle à basse température puis réduits en poudre que l'on passe au tamis fin. Cette « farine » servira à confectionner biscuits et fonds de tarte à raison de 1 volume pour 4 volumes de farine d'épeautre, d'engrain ou de blé. Elle ajoutera à la pâte un goût délicatement acidulé.*