

**alimentarium**



**KETCHUP MAISON**

# Ketchup maison

C'est un incontournable, un *must* à table, qu'on y trempe ses frites ou carrément les doigts : le ketchup. Pour le déguster sans culpabilité, tout en conservant son goût authentique et sa texture généreuse, prenez le temps de réaliser notre version maison !

## Ingrédients

3 cs d'huile d'olive  
4 oignons  
1,5 kg de tomates bien mûres  
4 gousses d'ail  
15 cl de vinaigre  
100 g de sucre brun  
4 cc de moutarde  
2 clous de girofle  
½ cc de cumin  
½ cc de quatre-épices  
Sel et poivre

### Petite astuce

Une fois le ketchup gardé dans sa bouteille bien fermée, on peut encore ébouillanter celle-ci pour une meilleure conservation.

## Réalisation

- Éplucher l'ail et les oignons et les couper en dés.
- Laver et épépiner les tomates, puis les couper en morceaux.
- Dans une grande casserole, faire revenir les oignons dans l'huile pendant une dizaine de minutes.
- Ajouter les tomates, puis l'ail, le vinaigre, le sucre, la moutarde, les clous de girofle, le cumin et le quatre-épices. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 30 min.
- Laisser refroidir, puis passer le tout au mixeur.
- Saler et poivrer selon vos préférences.
- Puis remettre le ketchup à chauffer sur feu doux pendant environ 45 min., pour qu'il épaississe.
- Garder le ketchup maison dans un grand bocal ou une bouteille préalablement lavée à l'eau bouillante puis séchée à l'air libre.
- Une fois refroidi, à garder au réfrigérateur.

## Pour la petite histoire...

D'où vient le ketchup ? Des États-Unis, répondra-t-on du tac au tac ! Et bien, contrairement aux idées reçues, l'origine de cette sauce est asiatique. Son nom, « kechap », provient du malais, et désigne une sauce condimentaire à base de poisson ou de soja fermenté. Les commerçants hollandais la rapportèrent en Europe au XVIIIème siècle, mais en utilisant les ingrédients locaux, ils en changèrent de beaucoup la recette. Ce sont effectivement les Américains qui y ajoutèrent la tomate et en développèrent la production industrielle au XIXème siècle. Les flacons de ketchup que l'on trouve sur toutes les tables des fastfoods comprennent environ dix tomates pour douze morceaux de sucre. Notre recette reste gourmande mais dans des proportions plus raisonnables.

Pour plus de recettes, rendez-vous sur [www.alimentarium.org](http://www.alimentarium.org)