

Connais-tu l'origine du ketchup ?

L'origine du ketchup, contrairement à ce que l'on pense, serait asiatique et non anglo-saxonne. Ce sont les Anglais qui le découvrent à Singapour sous le nom chinois de « ketsiap » qui signifie « saumure de poisson » et désigne la sauce soja.

Les familles anglaises, friandes de condiments et désireuses de posséder, elles aussi, leur sauce épicée, préparent le « ketsjap » en l'agrémentant de carottes, betteraves, bananes, champignons, qu'elles baptisent « ketchup ».

On pourrait croire que le Ketchup à première vue, à cause de sa belle couleur est presque essentiellement composé de tomates.

Or, c'est loin d'être le cas, env. 21% de concentré de tomates (??) et le reste des 79% est composé de sucre, d'épaississants, de produits chimi-ques parfois et d'agents de conservation. Cette sauce ne contient presque pas de fibres, de protéines ou de nutriments.

Pourquoi payer pour un produit « industriel » dont la composition ne fait pas rêver alors qu'il est si facile de la réaliser soi-même, recette dont les enfants raffolent, et qui plus est, peut être consommé sans modération ?

Recette du ketchup maison

Ingrédients :

- 2 tasses de tomates (épépinées afin d'éviter d'avoir trop d'eau)
- 1 tasse de tomates séchées (mettre à tremper 20 mn avant, et conserver le jus)
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé de sel selon goût
- 4 c. soupe de vinaigre de cidre (ou plus selon le goût)
- une pointe de sucre pour équilibrer l'acidité (ou plus selon le goût)

Préparation :

Met le tout dans un blender ou un robot ménager et fais tourner jusqu'à la consistance désirée, utilise l'eau de trempage pour obtenir la texture qui te plaît.

Ensuite libre à toi d'exprimer ta créativité pour rendre cette sauce plus douce, la relever (piment de cayenne), lui donner une touche « BBQ » avec une note fumée..ou à l'italienne en

lui rajoutant des herbes telles qu'origan, basilic secs

Miami ! fais-toi plaisir et n'hésite pas à me partager tes commentaires, à "liker" et partager si tu as apprécié !

Bon week-end.

Wendy G.