



Photo de [La Salamandre](#)

KETCHUP SAUVAGE

Ingrédients

- 280 g de cynorhodons
- 170 g de sucre roux (ou de miel)
- 7 c. à s. de vinaigre
- 200 ml d'eau
- Un filet d'huile d'olive
- Sel (selon vos goûts)
- Piment, ail (selon vos goûts)

Prévoyez un blender assez puissant, un mixeur plongeur ou un moulin à légumes. Si le blender est assez puissant pour pulvériser les akènes (petites graines), c'est mieux, car vous profiterez alors de leur huile riche en oméga 3.

Notez que le vinaigre et le sucre sont à ajuster en fonction de vos goûts, commencez par la moitié de la dose, et montez progressivement jusqu'à obtenir le parfum désiré.

Préparation :

1. Avant toute chose, veillez à récolter les fruits dans un endroit préservé de la pollution (routes, champs traités, déjections d'oiseaux...). La récolte s'effectue d'octobre à novembre, les fruits devant être rouge foncé, et être légèrement mous sous les doigts.
2. Enlevez les extrémités du fruit.
3. Mixez quelques instants avec un peu d'eau.
4. Passez la pâte dans la passoire pour enlever un max d'akènes.
5. Ajoutez le sucre, le vinaigre, l'huile, le sel (le piment, l'ail) et mélangez.
6. Goûtez et ajustez à votre goût.
7. Dégustez avec des frites, du fromage, des légumes cuits au wok... bref, ce qui vous passe par la tête !

Si vous n'avez pas de fruits "mous", vous pouvez les récolter rouges, mais encore un peu durs. Dans ce cas, plusieurs choix s'offrent à vous : les faire cuire dans un peu d'eau, pendant 10 min. jusqu'à ce qu'ils se ramollissent ; les passer au congélateur pour simuler le gel ; les faire sécher quelques jours pour qu'ils se ramollissent.