



*Dans la cuisine indienne, les chutneys sont les savoureuses petites sauces aigre-douces qui accompagnent les chapatis, « pain » indien élaboré sans levain ni levure, ou du riz basmati. Plus près de chez nous, un morceau de pain de bonne qualité ou des gressins à l'huile d'olive pourront être d'autres alternatives pour les déguster. Nous en avons choisi trois, de saison et parmi l'immense variété de recettes existantes, le plus souvent sucrées-salées, mais pas seulement.*

## Chutney tomates et dattes

### Ingrédients

- 500 g de tomates mûres
- 250 g de pâte de dattes
- 3 cm de gingembre haché
- 1 oignon haché
- 6 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de piment en poudre
- sel

### Recette

Mélanger les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition.

Laisser mijoter sans couvrir, à feu doux, pendant 45 minutes : le chutney doit épaissir.

Servir froid

## Chutney aux fruits

### Ingrédients

- 250 g de prunes (au choix)
- 250 g de pommes
- 250 g de poires ou d'abricots
- 10 g de racine de gingembre frais
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 2 c. à café de *garam massala* (mélange d'épices torréfiées et réduites en poudre)
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de graines de cumin
- ½ c. à café de piment en poudre
- ½ tasse de sucre non raffiné
- ¼ de litre de vinaigre de cidre
- sel

### **Recette du chutney aux fruits**

Retirer le noyau des fruits et les couper en petits morceaux.

Hacher le gingembre et l'ail.

Mettre dans une casserole les fruits, l'ail, le gingembre, le *garam massala*, le cumin, les raisins, le piment, le sucre et le sel, puis ajouter le vinaigre.

Porter à ébullition, laisser mijoter à feu moyen pendant 35 minutes.

Remuer souvent, en écrasant un peu les fruits.

Retirer du feu, laisser refroidir et conserver dans un bocal au frais.

Servir froid

## **Chutney à la menthe**

### **Ingrédients**

- 225 g de yaourt nature (vache, chèvre ou brebis selon votre goût)
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de menthe hachée
- 2 c. à café de miel
- 1/2 c. à café de poivre noir moulu
- 1/2 c. à café de piment de Cayenne
- jus d'1/2 citron
- 1/4 c. à café de sel

### **Recette**

Faire doucement chauffer le vinaigre avec le miel, laisser fondre et refroidir.

Dans un saladier, incorporer au yaourt le jus de citron, le piment et la menthe, le sel et le poivre.

Couvrir et laisser 1 heure au frais avant de servir.

**Bon appétit !**