



Chutney courge-cannelle

Mise en place et préparation:
env. 30 min
Pour env. 4 dl

½ c. à soupe de beurre

500 g de courge (p. ex. butternut), râpée grossièrement (soit env. 400 g)

1 bâton de cannelle

1 dl d'eau

3 c. à soupe de miel d'acacia

1 peperoncino rouge, en rouelles, épépiné

½ c. à café de cannelle

½ c. à café de sel

4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir la courge et le bâton de cannelle.

2. Ajouter l'eau et tous les ingrédients, jusqu'au sel compris, laisser mijoter env. 5 min à couvert sur feu doux en remuant de temps en temps. Ajouter le vinaigre, laisser mijoter encore env. 5 min, ôter le bâton de cannelle.

Servir avec: viande grillée, poisson ou fromage.

Conservation: dans un bocal bien fermé, env. 1 semaine au réfrigérateur.

Par dl: lipides 1g, protéines 1g, glucides 19g, 397 kJ (95 kcal)