

recette écomiam

KETCHUP DE CAROTTES



4 pers.



15 min



45 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 500 g de carottes en rondelles surgelées
- 100 g d'oignons blancs émincés surgelés
- 260 g de palets de tomate de provence surgelés
- 15 g d'ail surgelé
- 500 g de pop's de poulet surgelés

Épicerie / Marché

- 2 càs de vinaigre de cidre
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre balsamique blanc
- 12 cl d'eau
- 1 pincée de paprika
- 45 g de miel liquide

Préparation

- Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon et l'ail puis les carottes pendant 5 min.
- Ajoutez le miel et mélangez. Déglacez avec le vinaigre de cidre et le balsamique blanc. Laissez cuire jusqu'à évaporation des liquides.
- Ajoutez le paprika, la moitié de l'eau et les palets de tomate, salez & poivrez et mélangez.
- Faites cuire à feu doux pendant 30 min à couvert. Mélangez de temps en temps et vérifiez qu'il reste du liquide.
- Les carottes sont cuites !
- Mixez la préparation et ajoutez l'eau restante.
- Pour un ketchup plus lisse, passez-le au tamis.
- Versez-le dans un pot et laissez refroidir.
- Dans un plat, déposez les pop's de poulet, faites réchauffer au four à 180 °C pendant 8 min.

Bon appétit !