

Ketchup maison

Préparation 10 minutes – Pas de cuisson

- 4 grosses tomates
- 8 dattes trempées
- 3 c. à soupe de vinaigre de pommes
- 3 c. à café d'huile d'olive
- 1 petite pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de cumin
- Sel

1. Mettez tous les ingrédients dans le mixer.
2. Mixez longuement.
3. Rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts.
4. Conservez au frais.



Bon appétit !



@French Topics & Co – Easy and healthy French recipes – www.frenchtopics.com.au - 2018

Homemade ketchup

Preparation 10 minutes – No cooking

- 4 big tomatoes
- 8 soaked dates
- 3 tablespoons of apple cider vinegar
- 3 teaspoons of olive oil
- 1 small pinch of Cayenne pepper
- A dash of cumin
- Salt

1. Put all the ingredients in the blender.
2. Mix for a long time.
3. Season according to your taste.
4. Keep it in the fridge.



Bon appétit!



@French Topics & Co – Easy and healthy French recipes – www.frenchtopics.com.au - 2018