



# CHUTNEY DE MANGUE ET CONFIT D'OIGNONS ROUGES

## CHUTNEY DE MANGUE



Temps de préparation  
30 minutes



Temps de cuisson  
2 à 3 heures



Niveau de difficulté  
★

### Ingrédients pour 3 bocaux

1kg de chair de mangue  
200cl de vinaigre de cidre ou de vin blanc  
350g de sucre roux  
1 citron vert  
3 gousses d'ail  
50g de gingembre frais  
1/2 piment frais  
Sel, 10 grains de poivre noir

### Préparation de la recette

Peler et couper les mangues en cubes. Presser le citron et émincer la moitié du zeste. Eplucher l'ail, le gingembre et le piment. Les couper très finement.

### Déroulement de la recette

Faire cuire le tout pendant deux à trois heures à feu doux en remuant régulièrement. Votre chutney est cuit quand il a une consistance épaisse. A vous de surveiller la cuisson !

## CONFIT D'OIGNONS ROUGES



Temps de préparation  
10 minutes



Temps de cuisson  
2 heures



Niveau de difficulté  
★

### Ingrédients pour 3 bocaux

7 oignons rouges  
4 cuillères à soupe de graines de moutarde  
140g de sucre roux  
15cl de vinaigre balsamique  
15cl d'huile d'olive  
50cl d'eau

### Préparation de la recette

Eplucher et émincer les oignons.

### Déroulement de la recette

Porter tous les ingrédients à ébullition dans une cocotte, baisser et laisser compoter à feu doux pendant au moins 2 heures, en tous cas jusqu'à obtention d'une texture sirupeuse.



*Un chutney est une sauce aigre-douce donc à base de fruits et de vinaigre, alors qu'un confit est une confiture avec une teneur plus réduite en sucre !*



*Vous pouvez garder ces préparations dans des pots à confiture au réfrigérateur pendant au moins deux mois mais aussi, quelle fierté de réaliser soit même les accompagnements du foie gras... Et surtout quel régal !*

*Idéal pour accompagner le foie gras mais aussi le fromage, la viande froide, les terrines ou encore le canard chaud ou froid...*