



Chutney de mangues

Ingrédients :

- 1 grosse mangue (env.400 gr), □ pelée, dénoyautée et hachée finement □
- 2 c.s. de jus de citron vert □
- 1 c.s. d'huile d'arachide □
- 2 échalotes hachées finement □
- 1 gousse d'ail hachée finement □
- 1 piment vert frais égrené et tranché finement □
- 1 piment rouge frais égrené et tranché finement □
- 1 c.c. de graines de moutarde jaune □
- 1 c.c. de graines de coriandre □
- 5 c.s. de sucre brun □
- 5 c.s. de vinaigre de vin blanc □
- 1 c.c. de sel □ 1 pincée de gingembre en poudre □

□ □ Préparation :

- Mélanger la mangue avec le jus de citron □ dans un saladier (non métallique), réserver □
 - Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen □
 - Faire revenir les échalotes 3 minutes en tournant □
 - Ajouter l'ail et les piments, poursuivre la cuisson en tournant 2 minutes □
 - Ajouter les graines de moutarde et les graines de coriandre, bien mélanger □
 - Ajouter la mangue, le sucre, le vinaigre, le sel et le gingembre, bien mélanger □
- Réduire le feu, mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que le liquide □ épaisse et que la mangue devienne collante □
 - Retirer du feu, laisser complètement refroidir □
 - Mettre le chutney dans un bocal bien hermétique □
 - Laisser reposer à couvert 3 jours minimum avant de déguster

