

# Chutney de mangue

écrit par Pariseyn | 16 février 2016

snippet= »Ouvrir-toutes-les-images-de-galleries-dans-un-nouvel-onglet »]



J'ai réalisé deux versions de ce délicieux chutney, l'une normale, et l'autre « allégée ». Chaque recette a nécessité plusieurs essais jusqu'à un équilibre nous satisfaisant pleinement. La version normale est cuite à peu près comme une confiture, alors que la version allégée ne cuit que quelques minutes.

Commençons par la **version normale**.

Ingrédients, pour 3 pots de 200 ml :

- 300 g de sucre blanc en poudre
- 800 g de chaire de mangue (2 belles mangues)
- 140 ml de vinaigre de cidre
- 2 g de graines de fenugrec
- 4 g de graines de fenouil
- 1 g de graines de nigelle (Kalonji)
- 30 g de sel
- 0,5 g de piment de Cayenne en poudre (1 g si vous aimez un peu relevé)
- 20 g de coriandre fraîche hachée

Tout d'abord, stériliser 4 bocaux de 200 ml ainsi que leurs couvercles. J'utilise les plus petits bocaux de la série Familia Wiss (Le Parfait) d'une contenance de 200 ml. Pour une meilleure conservation du produit une fois ouvert, il me semble plus simple d'opter pour plusieurs petits contenants plutôt qu'un seul grand. Et puis on peut en offrir à ses amis !

Préparer et peser tous vos ingrédients.

Couper la mangue de chaque côté du noyau dans sa hauteur, puis quadriller chaque moitié avec un couteau. Il suffit de retourner la peau et de détacher les dés.

Faire chauffer une petite casserole à feu vif pendant une minute, puis ajouter les graines de fenugrec. Une fois qu'elles sont bien dorées, baisser à feu doux.

Ajouter le vinaigre et la mangue et cuire pendant 30 secondes tout en remuant.

Ajouter le sel, la poudre de chili, les graines de nigelle, les graines de fenouil et le sucre.

Faire réduire à feu doux pendant 30 à 40 minutes en remuant souvent. Il y a quelques projections hors de la casserole, mais ne pas couvrir car le chutney doit épaissir : on cherche une consistance de confiture fluide, et à ce que les dés de mangue deviennent légèrement translucides.

Eteindre le feu et incorporer la coriandre fraîche en remuant bien.

Transférer aussitôt dans les pots stérilisés jusqu'à 1 cm du bord, fermer le pot avec son opercule, visser le couvercle et le mettre tête en bas sur un linge. S'aider d'un entonnoir à confiture et d'une louche pour le remplissage. S'il y a des coulures sur le bord du bocal, il faut les essuyer soigneusement avec un chiffon propre pour que l'étanchéité entre le bocal et la capsule ne soit pas compromise. Laisser refroidir complètement, puis remettre à l'endroit. Dévisser le couvercle et vérifier que la capsule résiste solidement quand on veut l'enlever, signe d'une stérilisation réussie. Stocker au frais à l'abris de la lumière sans revisser le couvercle. Les Britanniques considèrent que le chutney devient meilleur après 1 ou 2 mois, et ils ont raison !



## **Version allégée.**

Ingrédients, pour 2 pots de 200 ml :

- 20 g de Sucralose®
- 400 g de chaire de mangue
- 70 ml de vinaigre de cidre
- 1 g de graines de fenugrec
- 2 g de graines de fenouil (soit 1 cuillère à café, vérification faite)
- 0.5 g de graines de nigelle (Kalonji)
- 15 g de sel
- 0.25 g de piment de Cayenne en poudre (0.5 g si vous aimez un peu relevé)
- 10 g de coriandre fraîche hachée
- 1.5 g de xanthane en poudre

Préparer et peser tous vos ingrédients.

Stériliser les bocaux comme indiqué pour la version « normale ».

Eplucher la mangue et hachez-la ou robot à lame acier jusqu'à consistance voulue. Attention, ne faites pas une purée, il faut qu'il y ait des petits morceaux. Procéder par pulsation successives et rassembler les morceaux de mangue de temps en temps avec une spatule pour un hachage homogène.

Faire chauffer une petite casserole à feu vif pendant une minute, puis ajouter les graines de fenugrec. Une fois qu'elles sont bien dorées, baissez à feu doux.

Ajouter le vinaigre et la mangue et cuire pendant 30 secondes tout en remuant.

Ajouter le sel, la poudre de chili, les graines de nigelle, les graines de fenouil, le Sucralose et la poudre de xanthane.

Mélanger bien et cuire à feu moyen pendant 3 à 5 minutes en remuant fréquemment.

Eteindre le feu et incorporer la coriandre fraîche en remuant bien.

Transférer aussitôt dans les pots stérilisés jusqu'à 1 cm du bord. Prendre les mêmes précautions que ci-dessus pour le remplissage. Fermer le pot et le retourner tête en bas. S'aider d'un entonnoir à confiture et d'une louche pour le remplissage. Laisser refroidir complètement, puis remettre le pot à l'endroit. Stocker au frais.

Une fois froid, le chutney est prêt à servir et à être déguster avec n'importe quel repas. Il se conserve comme de la confiture. A consommer avec des chappattis, des parathas, des naans, du fromage ou des charcuteries