



TARTINABLE



POUR 2 POTS - 8
PERSONNES



25 MIN

CHUTNEY DE GRIFFE DE SORCIÈRE (CARPOBROTUS)

INGRÉDIENTS

- 400g de fruits de Carpoprotus
- 1 gros oignon
- 1 c à café de piment
- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de basilic (ou de coriandre)
- 50g de sucre roux
- 30g de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Notes : Pour accompagner des viandes froides, des légumes ou encore du fromage, essayez cette recette de chutney très parfumée et bonne pour l'environnement !

ÉTAPES

1. Coupez les figes en morceaux. Pelez l'oignon, coupez-le en dés. Pelez et hachez l'ail.
2. Mettez le tout dans une casserole avec le piment, le basilic ciselé, le sucre, le vinaigre, 20 cl d'eau, sel et poivre.
3. Faites cuire sur feu moyen en remuant souvent 20 min.
4. Mettez ce chutney en pot, fermez et placez au réfrigérateur (vous pouvez le garder plusieurs semaines).

Bonne dégustation !



LA CAPÉCHADE
FOODLAB DU BASSIN DE THAU

VITAL
BASSIN DE THAU
Valorisation des Invasives par la Transformation
Alimentaire Locale



LES RECETTES VITAL DE LA CAPECHADE

La Capéchade, le Foodlab du Bassin de Thau, s'associe à l'ADENA et d'autres acteurs locaux pour porter le projet VITAL (Valorisation des Invasives par la Transformation Alimentaire Locale). Ce projet audacieux vise à allier gastronomie et préservation de la biodiversité en explorant des solutions culinaires pour certaines espèces exotiques envahissantes, telles que l'écrevisse de Louisiane, le ragondin, ou encore l'olivier de Bohême.

Pourquoi VITAL ? Ces espèces, bien qu'envahissantes, possèdent un potentiel culinaire parfois méconnu. En valorisant ces ressources, nous cherchons à compléter les opérations de gestion tout en enrichissant notre patrimoine gastronomique.

Les recettes proposées dans le cadre de VITAL sont le fruit de bénévoles investis et curieux. Elles reflètent l'esprit de La Capéchade : simples, accessibles et respectueuses de l'environnement. Ces créations, testées lors de nos ateliers culinaires, mettent à l'honneur des saveurs nouvelles et inattendues.

Envie d'en savoir plus ou de participer à cette aventure ? Retrouvez-nous lors de nos événements, ateliers ou sur nos réseaux sociaux. Ensemble, réinventons la cuisine pour un avenir plus durable et savoureux !

Plus d'infos et adhésion : foodlab@lacapechade.org - Tel 07 50 68 06 16
La Capéchade, Foodlab du Bassin de Thau, 1 avenue de la Marine, 34340 Marseillan

**SOUTENU
PAR :**

