



< retour

Epicerie

Ketchup



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Origine : Singapour

Famille :

Poids moyen : 350g

Condiment sucré et légèrement épicé à base de sauce tomate, de sucre et de vinaigre, le ketchup est l'adaptation anglo-saxonne d'une sauce chinoise. Impossible d'imaginer un hamburger ou des frites sans lui.

Pour conserver longtemps le ketchup, le stocker au réfrigérateur la tête en bas : de la sorte,

il sortira plus vite de la bouteille et sera moins en contact avec l'air. De la sorte, les bords de la bouteille, difficiles à nettoyer, seront toujours protégés.

VARIÉTÉS

Les ketchups sont toujours préparés avec des tomates, mais ils peuvent aussi contenir des fruits, comme des pommes, des pêches ou des poires. Il suffit de consulter l'étiquette pour en savoir plus.

Ketchup basque aux piquillos : C'est un ketchup artisanal à base de piment de Piquillo. Ce sont des piments à la saveur douce, peu acide et légèrement grillée.

COMMENT CHOISIR ?

Bien lire les étiquettes et choisir un ketchup sans conservateur : cuit et sucré, le ketchup n'a pas besoin de ces additifs pour se conserver. Le ketchup bio, encore plus doux au goût, est à découvrir.

QUE FAIRE AVEC ?

Condiment de base, comme la moutarde, le ketchup est idéal avec des frites ou un hamburger. Mais il donne aussi son goût à d'autres sauces, dont il est un ingrédient fondamental : sauce barbecue, sauce cocktail... Sa richesse en pigments rouges permet de rehausser la couleur des plats de façon tout à fait naturelle.

COMMENT PRÉPARER ?

Le ketchup supporte sans peine la cuisson. Pour faire son ketchup maison, faire cuire pendant 30 minutes, 1 kg de tomates avec 1 gousse d'ail et 1 oignon émincé. Mixer et ajouter 50 g de sucre, 10 cl de vinaigre, du poivre, un peu de 4 épices et du piment. Faire réduire 45 minutes avant de verser dans des bouteilles stérilisées.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le flacon non entamé se conserve hors du réfrigérateur. Ouvert, le conserver dans la porte du réfrigérateur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le ketchup est une sauce relativement sucrée (25 g de glucides aux 100 g), mais si on le consomme en petite quantité, cela reste raisonnable. En revanche, le ketchup est très riche en lycopène, anti-oxydant puissant aux effets bénéfiques sur le cœur. Une étude récente a montré qu'une cuillère à café de ketchup par jour réduisait nettement le risque cardio-

vasculaire.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
119 kcal	2,25 g	26,60 g	0,10 g	20,30 mg
calcium	sodium	phosphore	sucre	fibres
21,40 mg	1 400,00 mg	36,80 mg	18,30 g	1,37 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,08 mg	0,12 mg	0,78 mg	0,10 mg	0,05 mg
vitamin B2				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le mot "ketchup" vient de "Ké tsiap", ce qui en chinois signifie « saumure de poisson ». Répandu au XVIIIe siècle à Singapour, alors sous le joug britannique, les Anglais y ajoutèrent du sucre et des champignons pour l'adoucir. Puis les Américains, qui le nommèrent Catsup, modifièrent encore la recette en y ajoutant du céleri et d'autres épices. Produit de façon industrielle aux États-Unis depuis 1876 par Henry John Heinz d'origine anglaise, le ketchup a su conquérir l'Amérique puis le monde entier.

Aussie meat pie (tourte à la viande) [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Rôti de porc à la citronnelle [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Poulet huli-huli [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Côtes de porc au bbq [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Crevettes sauce cocktail américaine [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Doigts de sorcières [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Cuisses de confit de canard glacées [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Dallas burger [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Sauce barbecue [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15200>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15200>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/aussie-meat-pie-tourte-la-viande>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/roti-de-porc-la-citronnelle>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-huli-huli>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/cotes-de-porc-au-bbq>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/crevettes-sauce-cocktail-americaine>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/doigts-de-sorcieres>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/cuisses-de-confit-de-canard-glacees>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/dallas-burger>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-barbecue>