

Cette sauce est aussi très sucrée. Ce n'est pas pour autant qu'il faut y voir un poison pour les enfants atypiques, car ils ne sont pas tous hypoglycémiques<sup>7</sup> au principal. Souvent, ils le sont par une forme d'intoxication aux salicylates.

## Conserves longues



« *Il n'y a pas plus beau qu'un paresseux qui travaille* ». Les jours de grandes envolées alchimistes et de bonnes affaires au marché, je vous propose d'organiser des ateliers *Ratatouille*, *Chutney*, *Ketchup*, *Pesto*, etc. en famille ou entre amis. Voilà quelques heures d'intimité et de confidences dans le rire partagé, heures qui vous feront gagner bien du temps, les jours de presse.

## Le ketchup original



Les ingrédients classiques du ketchup commercial : des tomates, du vinaigre, du sucre ou du sirop de glucose, du sel, des extraits d'épices et de plantes aromatiques (synonyme d'arômes), des épices et de petites choses qui ne doivent pas légalement être indiquées sur le flacon. Certaines marques industrielles annoncent des versions sans conservateur, sans épaississant ajouté, sans colorant artificiel. M'étonnerait beaucoup qu'il ne s'agisse pas d'une simple entourloupe sémantique.

Initialement, le ketchup était une forme de sauce de poisson indonésienne, fermentée. Des marins hollandais et anglais en ont ramené une version adaptée aux champignons, aux noix, aux anchois. La version tomatée a été inventée aux États-Unis. Le goût acide de la fermentation naturelle a été remplacé par du vinaigre. Les effets bénéfiques des lactofermentations initiales ne sont donc pas au rendez-vous.

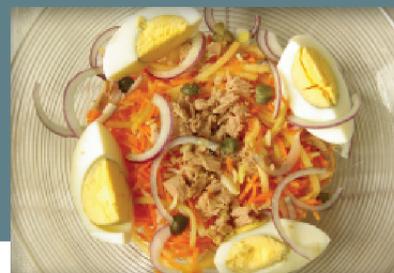


Photo C. Plette, coach en alimentation  
[www.catherine-piette.be](http://www.catherine-piette.be)

## SALADE AU THON ET AUX ŒUFS

### INGRÉDIENTS

- 150 g de thon cuit (restes de la veille au maximum; ou thon en boîte)
- 2 œufs durs cuits la veille
- un oignon doux (rouge d'Espagne)
- une cuill. s. de câpres
- quelques cuill. s. de riz cuit
- 8 cuill. s. d'huile<sup>8</sup> ou de Vinaigrette maison
- 4 carottes
- 1 chou-rave

### TIMING

prépa : 10 minutes  
pas de cuisson, si l'on s'organise avec des restes,  
10 minutes pour les œufs durs la veille

### MATÉRIEL

râpe<sup>9</sup> multifonction

H-4. Pelez et hachez l'**oignon**. Faites-le mariner quelques heures dans un fond d'huile, pour l'adoucir encore plus. Émiettez le **thon**. Écalez les **œufs**. Coupez-les en quartiers. Pelez les **carottes** et le **chou-rave**. Râpez-les à la grille moyenne. Conservez-les au frigo sous film ménager s'ils doivent attendre.

*Si vous êtes équipé d'un robot ménager ad hoc, râper va très vite. Si vous pratiquez à la grille manuelle, demandez de l'aide en famille...*

1. Mélangez les légumes râpés avec l'oignon mariné, les câpres et le riz cuit.
2. Garnissez cette salade avec le thon émietté et les œufs durs en quartiers.

*Pour gagner du temps dans l'organisation du pique-nique, « on dirait que » vous auriez cuits les œufs la veille au soir. Cuisez les œufs durs dans une petite casserole remplie d'eau salée vinaigrée. Comptez 8 minutes de cuisson à partir de l'ébullition.*

Nappez d'un peu de Vinaigrette ou de Citronnette<sup>8</sup>. Ou, en version méditerranéenne, versez un filet d'huile et de jus de citron.