

Recette pour écouler les excédents de courgettes d'été

 SZUMILO David



https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Recette_pour_%C3%A9couler_les_%C3%A9xc%C3%A9dents_de_courgettes_d%27%C3%A9t%C3%A9

Dernière modification le 13/08/2021

 Difficulté Très facile

 Durée 4 jour(s)

 Coût 10 EUR (€)

Description

Recette pour transformer les courgettes fraîches en un condiment s'alliant avec beaucoup de mets le reste de l'année : courgettes au curry à l'aigre-doux

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - Jour 1

Étape 2 - Jour 2

Étape 3 - Jour 3

Étape 4 - Jour 4

Commentaires

Introduction

Cette recette se prépare en 4 jours, peut accompagner et relever de nombreuses préparations et se conserve l'année à la cave sans avoir besoin d'être stérilisée. Elle permet de mettre en bocal les courgettes dont on ne sait plus quoi faire en été

Matériaux

Pour 3 Kg de courgettes : 1 tasse à café (tac) de gros sel, 4 tac de vinaigre blanc ou de cidre, 4 tac de sucre blanc et 8 cuillérées à café de curry

Outils

Une gamelle, un feu et un couteau

Étape 1 - Jour 1

Déssaler dans un égoutoir les courgettes coupées en cubes mélangées à une tasse à café (tac) de gros sel

Étape 2 - Jour 2

Rincer à l'eau claire et laisser mariner dans dans 4 tac d'eau, 4 tac de vinaigre blanc ou de cidre, 4 tac de sucre blanc et 8 cuillérées à café de curry

Étape 3 - Jour 3

Monter à ébullition puis laisser mariner à nouveau

Étape 4 - Jour 4

Monter à ébullition 10mn puis incorporer brûlant dans les bocaux en laissant refroidir à l'envers. Il est important que le liquide recouvre les morceaux (tasser avec une fourchette pour enfoncer les courgettes et ne pas laisser d'air dans le bocal)
