

RIMUSS

Courgettes au curry en bocal

- 1kg de courgettes
- 1-2 poivrons (jaunes et rouges)
- 1 échalote
- 20g de sel marin
- 2,5 dl de vinaigre de cidre
- 160g de sucre
- Un peu de poivre moulu
- 1 - 2 cs de curry en poudre
- 10 petits verres (env. 115ml) ou 5 grands verres (env. 230ml)



- ❖ Couper les courgettes épluchées en deux dans le sens de la longueur et les couper en tranches de 5 mm d'épaisseur.
- ❖ Couper les poivrons lavés en deux dans le sens de la longueur, retirer les pépins et les couper en lanières de 5 mm d'épaisseur.
- ❖ Couper les échalotes en petits dés.
- ❖ Mélanger les courgettes, les poivrons et les échalotes avec le sel marin et mettre de côté pendant 2h.
- ❖ Bien égoutter les légumes dans la passoire à support et récupérer le jus de légumes (env. 2-3 dl de jus de légumes).
- ❖ Porter à ébullition le jus de légumes, le vinaigre de cidre, le sucre en cristaux fins, le poivre et la poudre de curry.
- ❖ Ajouter les légumes et cuire juste assez longtemps pour que les légumes soient encore croquants ou même croquants si on le souhaite.
- ❖ Verser les légumes dans des bocaux préchauffés (env. 10 minutes à 120°C au four avec chaleur tournante), les recouvrir de liquide chaud, les fermer immédiatement et les laisser refroidir.
- ❖ Il est très important de travailler proprement, surtout lors du remplissage et de la fermeture des bocaux.

Durée de conservation : environ 6 mois.