

Salade de courgette

Pour 4 bocaux de $\frac{1}{2}$ litre



Courgettes

1 kg de courgettes moyennes ou petites

Laver, couper en rondelles de $\frac{1}{2}$ cm.

3 gros oignons

Peler, couper en deux, émincer.

2 poivrons rouges

Couper, enlever les graines, couper en fines lamelles ou petits cubes.

Solution

2½ dl d'eau

5 dl de vinaigre

60 g de sucre

3 cc de sel

4 gousses d'ail, coupées en deux

1 cc de graines de moutarde

1 cc de baies de poivre

4 feuilles de laurier

Porter à ébullition dans une grande casserole. Ajouter les légumes, les cuire pendant 4 – 5 minutes. Remplir à chaud dans les bocaux préparés. Remplir les verres à 1 – 2 cm du bord ou jusqu'à l'arête inférieure du bord du bocal (Weck).

Cuisson des bocaux

Four à vapeur : 100°C 25 minutes, sortir après 10 minutes de repos.

Marmite à stériliser : 95°C 20 minutes, sortir après 10 minutes de repos.

Marmite à pression : 10 minutes au 1^{er} trait, laisser redescendre la soupape.

Au moment de l'emploi

Egoutter. Mettre les légumes dans un saladier, rectifier l'assaisonnement et servir.

Pour garantir la durée de conservation des légumes en conserve, la valeur du pH doit être inférieure à 3,8 %.

Par conséquent, la recette ne doit pas être modifiée !

Cette recette ainsi que la rubrique « **Trucs & Astuces** » de la formation continue en économie familiale sont à découvrir sur www.grangeneuve.ch/formation-continue/

Recette "Remue-méninges" – Edition n° 68 – Juin 2025