

# Salade de courgette

Pour 4 bocaux de ½ litre



## Courgettes

1 kg de courgettes moyennes ou petites

Laver, couper en rondelles de ½ 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<sup>er</sup> 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/](http://www.grangeneuve.ch/formation-continue/)

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