Je vous ai promis dans mon article sur la glace à la courgette et au basilic de vous donner une de mes recettes de conserves de courgettes.
Car la courgette quant elle donne, c'est avec générosité et l'on se retrouve vite dépassé à ne plus savoir qu'en faire. Apprentissage que j'ai fait à mes dépends lors de mes débuts au potager. J'avais planter des tas et des tas de plants de courgette sans savoir ce qui allait m'attendre !! Résultats garantis !

Du coup, la meilleure des choses à faire c'est de mettre tout ça en bocaux, faire des conserves au vinaigre, mélanger à d'autres légumes ou variante type « cornichon ». C'est illimité. Et cela va permettre de mettre l'été sur la table et d'en profiter pleinement durant tout l'hiver et en plus c'est vert. Je craque total !!

Je vous livre là, ma toute toute 1ere recette de conserve que j'ai apprise à faire lorsque j'ai découvert les joies et plaisirs du potager.

Recette Courgettes au curry

Ingrédients :

- 3 Courgettes
- 2 à 3 oignons (ail possible selon goût)
- 2 c. soupe de sel
- ½ l d'eau
- ½ l de vinaigre aromatisé, ou de pommes
- 100 gr de sucre
- 3 c. café d'un bon curry
- 1c café de poivre noir gros grains

Préparation :

1. Couper, peler (si pas bio) et vider les courgettes en morceaux
2. Découper les oignons en rondelles
3. Saupoudrer le sel, bien mélanger, couvrir et laisser reposer la nuit
4. Au matin rincer le tout
5. Dans une casserole ajouter ½ litre d'eau et ½ litre de vinaigre avec le curry et le poivre noir. Portez le tout à ébullition
6. Verser sur les courgettes et laisser reposer couvert durant la journée
7. Ajouter 100 gr de sucre, remuez et laisser poser toute la nuit (couvert)
8. Au matin donner 1 tour de cuisson – remplir les bocaux à chaud ou mettez les bocaux au four pour stériliser

C'est une excellente recette que je vous recommande, un peu longue peut-être mais le résultat en vaut la chandelle. Et si vous ne savez toujours pas quoi faire avec vos courgettes alors il vous reste encore à tester les bocaux en lactofermentation !
Vous voyez qu'il y a matière à faire !

Se marie parfaitement avec des tomates, en salade, transformé en trempette/dip, même en apéro comme des cornichons à grignoter
Miami, je me réjouis de vos retours et peut-être même de pouvoir goûter ?

Enchantez-vous , enchantez vos placards avec vos bocaux joliment alignés et faits maison …et ça c'est la Santé !

Envie d'apprendre à conserver, à manger santé ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch