

Courgettes à l'aigre-douce et au curry.

(Pour l'apéritif).



Loisir de la semaine

Ingrédients pour 8 personnes.



1,2Kg Jeunes courges de Nice (ou de courgettes plus classiques).



2 Oignons rouges.



40 g de gros sel de Guérande.



160 g de cassonade.



300 ml de vinaigre de cidre bio (ou du blanc).



300 ml d'eau.



2 Cuillères à café de curry de bonne qualité.



2 Cuillères à café de moutarde en grains.



Etape 1: La recette prend trois jours consécutifs, le 1er jour : couper les courgettes (enlever les graines s'il y a lieu) et les oignons.

Etape 2: Les mettre dans un saladier avec le gros sel, bien mélanger, couvrir et laisser reposer.

Etape 3: Le 2ème jour : les courgettes ont dégorgé, les rincer et les égoutter.

Etape 4: Verser dans une casserole le sucre, la moutarde, le curry, l'eau et le vinaigre.

Etape 5: Faire bouillir 5 minutes environ en remuant régulièrement.

Etape 6: Verser le mélange sur les légumes, bien mélanger.

Etape 7: Laisser mariner jusqu'au lendemain.

Etape 8: Le 3ème jour : faire cuire le mélange 5 minutes et mettre en pot ou en bocal immédiatement.

Etape 9: Ces courgettes se conservent plusieurs mois à température ambiante grâce au sucre et au vinaigre.