

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

RELISH DE COURGETTES

INGRÉDIENTS

- 5 T de **courgettes** en dés
- 1 T d'**oignons** en dés
- 2 c. à thé de **sel**
- 1 T de **sucre**
- 1 T de **vinaigre**
- 2 c. à thé de **fécule de maïs**
- 1 c. à thé de **sel de céleri**
- 1 c. à thé de **curcuma**
- 1 c. à thé de **graines de moutarde**
- une pincée de **poivre**

RENDEMENT

3 pots de 250 ml

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

NOTES

*Il est aussi possible de faire dégorger toute la nuit au réfrigérateur dans du coton-fromage pour retirer un maximum de jus.

MÉTHODE

1. Saupoudrez le sel et laissez dégorger dans une passoire avec de petits trous au moins une heure en pressant légèrement.*
2. Pendant ce temps, combinez le reste des ingrédients dans un chaudron, puis portez le tout à ébullition.
3. Ajoutez les courgettes et les oignons et faites cuire à feu moyen environ 5 minutes jusqu'à tendreté. Au besoin, ajoutez de la fécule supplémentaire diluée dans un peu d'eau.
4. Laissez tiédir et mettre en pot.

Se conserve 1 mois au réfrigérateur.

