

COURGETTES A L'HUILE pour antipasti

Ingrédients pour des conserves de courgettes à

l'huile d'olive –
Des courgettes
Des bocaux stérilisés
De l'ail
Des grains de poivre
Vinaigre
Sel

Temps de préparation 30 minutes
Temps de cuisson environ 5 minutes
emps de repos 12 heures
Difficulté facile



Préparation

La veille

Lavez et coupez les courgettes en cubes. Ébouillantez-les 5 minutes dans un mélange de moitié d'eau, moitié vinaigre et sel. Laissez sécher pendant au moins 12 heures.

La mise en pot

Versez de l'huile dans le fond du pot stérilisé, ajoutez la moitié des courgettes, une ou plusieurs gousses d'ail et quelques grains de poivre. Remplissez afin de compléter avec des courgettes, recouvrez d'huile et terminez avec quelques grains de poivre.

Fermez le bocal et conservez-le dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

Consommez la préparation dans l'année.

Lorsque le bocal est ouvert, conservez-le au frigo et consommez les légumes dans les 15 jours