

On fait ses provisions!

Relish de courgette et de fenouil

Donne 7 pots de 250 ml (1 tasse)



INGRÉDIENTS

- 1,5 litre (6 tasses) de courgettes coupées en très petits dés (825 g)
- 45 ml (3 c. à soupe) de gros sel à marinade
- 750 ml (3 tasses) de fenouil coupé en très petits dés (325 g)
- 500 ml (2 tasses) d'oignons hachés finement (250 g)
- 30 ml (2 c. à soupe) de livèche fraîche hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de fanes de fenouil hachées
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 250 ml (1 tasse) de miel
- 180 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable
- 500 ml (2 tasses) de vinaigre de cidre
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de piment Gorria moulu



Recette extraite du livre
Manger local 2, p.39
Auteure Julie Aubé -
Les Éditions de l'homme

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les courgettes et le sel. Couvrir et réfrigérer toute la nuit.
2. Le lendemain, effectuer l'étape de préparation des pots et des couvercles pour la mise en conserve* et les laisser dans l'eau chaude jusqu'à l'étape du remplissage.
3. Déposer les courgettes dans une passoire et laisser égoutter au moins 1 heure.
4. Dans un grand chaudron ou un faitout, mélanger les courgettes avec le reste des ingrédients et porter à ébullition à feu moyen vif.
5. Remplir les peaux jusqu'à 1 cm (1/2 po) du bord. Retirer les bulles d'air et fermer (ne pas trop visser les bagues).
6. Effectuer un traitement de chaleur de 15 minutes, puis fermer le feu et laisser reposer les pots dans l'eau 5 minutes avant de les retirer.

*La technique détaillée de mise en conserve se trouve dans le livre de Julie.