



*Recette parfaite
pour la cuisine collective*

Relish aux courgettes



Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Portions de la recette de base : 2.5 L
Temps de préparation : 3 h
Temps de cuisson : 2 h 30

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Courgettes pelées, épépinées, et coupées en très petits dés	2,5 L (10 tasses)		
Oignons coupés en très petits dés	4		
Poivrons verts coupés en très petits dés	2		
Poivrons rouges coupés en très petits dés	2		
Sel	10 ml (2 c. à thé)		
Graines de céleri	10 ml (2 c. à thé)		
Fécule de maïs	30 ml (2 c. à soupe)		
Vinaigre blanc	1,25 L (5 tasses)		
Curcuma	15 ml (1 c. à soupe)		
Poivre	5 ml (1 c. à thé)		
Moutarde sèche	2 ml (½ c. à thé)		

Préparation

- Mélanger les courgettes, les oignons et les poivrons avec le sel.
- Laisser reposer au moins 2 heures.
- Bien égoutter et ajouter le reste des ingrédients.
- Cuire jusqu'à tendreté, environ 1 ½ heure.
- Épaissir avec la fécule de maïs délayée dans un peu d'eau.
- Mettre en pot et stériliser selon la méthode pour les produits acides.
- Bouillir 10 minutes dans un bain d'eau bouillante.

