



CONFITURE DE COURGETTES

Ingrédients :

pour 4 ou 5 pots
2,5 kg de courgettes
(NB : poids cuit et égoutté)
100 g de gingembre confit
gingembre en poudre
ou frais (racine de 3 cm)
1,5 kg de sucre
2 à 4 citrons
(selon vos goûts)

- Pelez les courgettes, épépinez-les si besoin, et coupez-les en petits cubes. Faites-les cuire doucement à la vapeur puis laissez-les s'égoutter dans une passoire toute une nuit. Les cubes doivent être tendres mais sans avoir tendance à s'écraser.
- Prélevez le zeste des citrons, puis pressez-les.
- Versez les courgettes dans votre bassine à confitures, et arrosez-les avec le jus des citrons, tout en y ajoutant les zestes. Ajoutez le gingembre râpé/poudre. Saupoudrez de sucre et mélangez délicatement le tout.
- Portez à ébullition sur feu doux. Une fois que le sucre est bien dissout, après quelques minutes d'ébullition, ajoutez le gingembre confit coupé en morceaux très fins. Poursuivez la cuisson, à feu plus vif, jusqu'à ce que les courgettes deviennent translucides et le sirop assez épais (une goutte de celui-ci jetée sur une assiette froide doit devenir visqueuse rapidement).
- Remplissez les pots préalablement ébouillantés et bien égouttés, mais encore chauds.

Retrouvez toutes les recettes à base de courgettes sur www.trianglevert.org