

Courgettes Cuisinées Au Cumin En Conserve



Ingrédients

Pour 2 pots de 750g

4 courgettes moyennes - cumin en poudre - sel - huile d'olive - persil - coriandre - 1/2 oignon

Préparation

Coupez le demi-oignon en lamelles régulières avec la mandoline

Faites-le suer à la sauteuse avec l'huile d'olive

Pendant ce temps, taillez les courgettes en bâtonnets à la mandoline une fois les bouts taillés et les courgettes bien lavées à l'eau froide, les ajouter à l'oignon

Cuire à feu moyen, remuez régulièrement

Ajoutez persil et coriandre hachées et enfin le cumin, ici 1 belle cuill à café environ, puis le sel

Les courgettes doivent être mi- cuites pour remplir les pots, elles finiront leur cuisson et seront parfaites en fin de stérilisation

Remplir les pots, ajoutez 1 cuill à café d'huile d'olive

Mettez vos capsules et fermez les pots dans votre stérilisateur, couvrez bien d'eau puis programmez 30mn à 100° - si elles ne sont pas trop gorgées d'eau, elles diminueront de peu

..

il ne vous restera plus qu'à agrémenter d'un peu d'ail pressé (ou pas) lorsque vous ouvrirez votre pot en accompagnement d'une viande rôtie ou grillade