COURGETTES EN ESCABÈCHE

INGRÉDIENTS

- ·500gr de courgettes émincées finement
- ·1 gros oignon pelé et émincé
- ·1 gousse d'ail pelée et écrasée
- ·8 baies de genièvre
- ·2 feuilles de laurier
- ·5 feuilles de sauge
- ·2 morceaux de sucre
- ·20cl de vin blanc sec
- ·20cl de vinaigre fruité
- ·Huile d'olive
- ·Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 10MN
TEMPS TOTAL : 25MN

TEMPS DE REPOS : 24H

PRÉPARATION

Mettez un filet d'huile d'olive à chauffer dans une grande poêle. Ajoutez les courgettes et faites-les revenir à feu moyen pendant 10mn. Transférez-les dans un grand plat évasé.

Ajoutez une c-à-s d'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'oignon et l'ail.

Mélangez et laissez refroidir pendant 10mn.

Ajoutez les baies de genièvre, le laurier et la sauge. Salez et poivrez, puis mélangez. Incorporez le sucre, le vin blanc et le vinaigre. Portez à ébullition puis laissez frémir la marinade pendant 5mn.

Versez la marinade brûlante sur les courgettes.

Laissez refroidir, recouvrez de film alimentaire et laissez mariner les courgettes pendant au moins 24 h avant de les servir et servez frais, comme accompagnement (viandes grillées au barbecue) ou en guise d'entrée.

Dans la version italienne, « courgettes à la scapece », remplacez simplement la sauge, les baies de genièvre et le laurier par plusieurs feuilles de menthe fraîche.