

Voici une recette respectueuse de l'environnement de la série
«**Recettes pour le climat**» de Greenpeace Suisse et de tibits.



PICKLES DE COURGE

INGRÉDIENTS

400 g de courge butternut
30 g de gingembre
2 feuilles de laurier
100 ml d'eau
80 ml de vinaigre balsamique blanc
2 c.à.c. de sucre roux
20 g de harissa (purée de piments rouges)
1 TL de sel
3-4 c.à.c. d'huile d'olive
Sésame noir

PRÉPARATION

Eplucher puis couper en deux la courge, couper les moitiés de courge en tranches de 1.5 cm, puis en morceaux d'environ 3 cm de long. Eplucher le gingembre, le couper en deux selon la taille, puis couper en fines tranches de 2 mm.

Porter à ébullition les ingrédients pour la marinade dans une casserole de taille moyenne, ajouter les morceaux de courge et le gingembre, puis laisser mijoter pendant 1 à 2 minutes. Ensuite, verser les légumes avec leur liquide dans un récipient, laisser tiédir puis garder le mélange au réfrigérateur pendant une journée pour laisser mariner la courge.

Avant de servir, égoutter la courge puis la mélanger avec un peu d'huile d'olive. Garnir avec du sésame noir pour terminer.

Astuce: La courge se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.