



# Courgettes marinées au poivre et à l'ail



PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON: 24 HR 30 MIN

Qui a dit qu'il était difficile de préparer des marinades maison? Grâce à Stephanie Dulgarian, auteure du blogue Somewhat Simple, vous pouvez faire cette recette éclair de marinade au réfrigérateur en trois étapes toutes simples.

## Qu'est-ce qu'il me faut ?

12 PORTIONS

- 2-1/2 tasses d' eau
- 1/2 tasse de vinaigre blanc distillé *Heinz*
- 2 c. à soupe de flocons de sel de mer
- 2 c. à soupe de grains de poivre noir
- 8 gousses d' ail
- 4 tiges d' aneth frais
- 3 petit courgettes, tranchées (environ 4 tasses de courgettes)

## Que dois-je faire ?

### Étape 1

Porter à ébullition l'eau, le vinaigre et le sel dans une casserole moyenne; laisser mijoter 5 min à feu mi-doux. Laisser refroidir.

### Étape 2

Mettre la moitié des grains de poivre, la moitié des gousses d'ail, la moitié des tiges d'aneth et la moitié des courgettes dans deux pots de 500 ml munis d'un couvercle hermétique, en laissant un vide de 1/2 po dans le haut de chaque pot. Ajouter le mélange de vinaigre; laisser refroidir complètement.

### Étape 3

Fermer les pots. Réfrigérer 24 h avant de servir.

## Conseils des Cuisines Kraft

### Remarque

Vous pouvez réfrigérer les courgettes marinées 3 semaines tout au plus avant de les servir.

### Présentation suggérée

Servez ces marinades dans une assiette d'antipasti, dans un plateau de viandes de charcuterie, ou encore, en garniture dans les burgers ou vos sandwichs préférés.

## Nutrition

Calories	5
% valeur quotidienne	
Matières grasses 0 g	0 %
Matières grasses saturées 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 400 mg	17 %
Glucides 1 g	0 %
Fibres alimentaires 0 g	0 %

Sucres 1 g

---

Protéines 0 g

---

Vitamine A 0 %

---

Vitamine C 10 %

---

Calcium 0 %

---

Fer 0 %

---

### Portions

12 portions de 1/12 de la recette (30 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.