



Bienvenue chez  
notre copine Patou

# Trucs & Astuces

## Les courgettes Apero de Patou

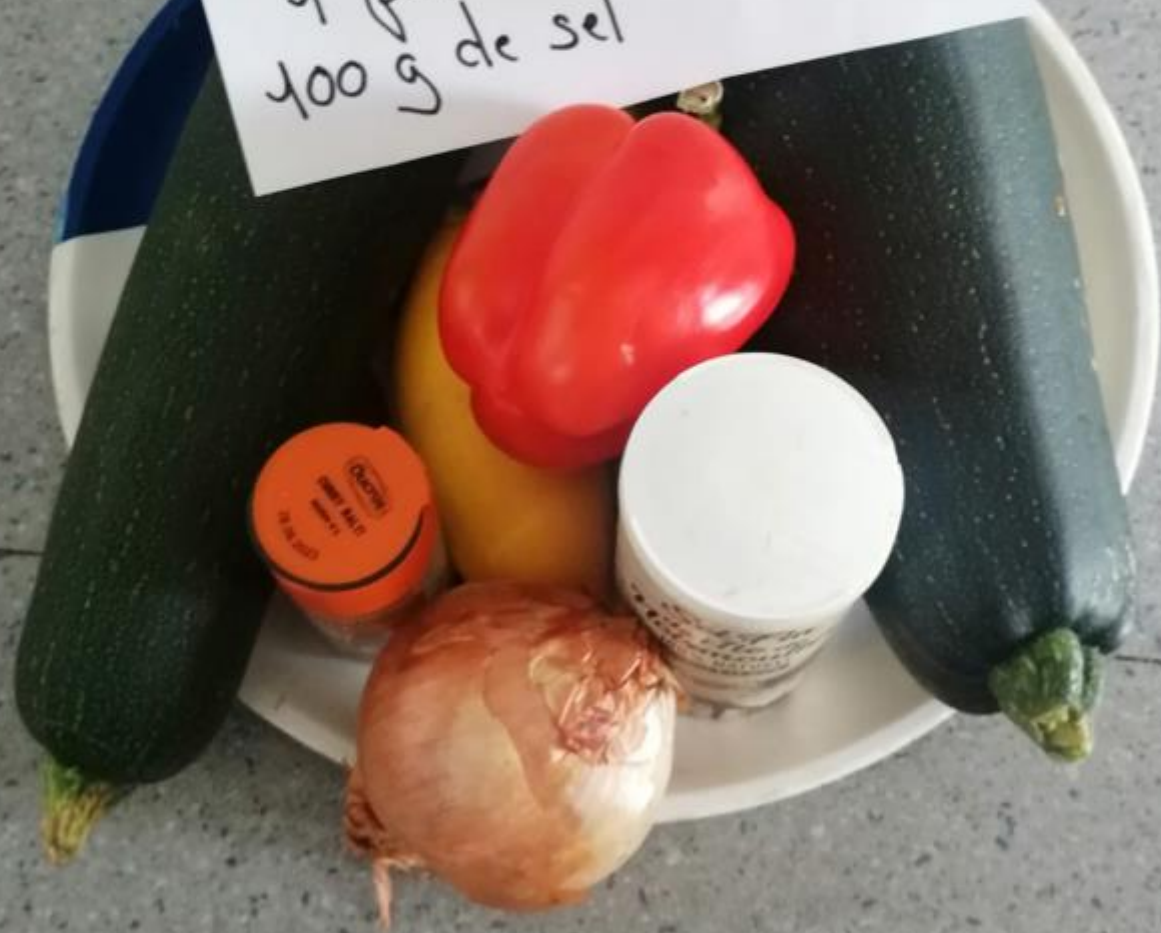
Par Patou

5

26/8/2024



3 Kilos de courgettes  
3 oignons  
1 poivron rouge  
400 g de sel



Épluchez les courgettes,  
oignons, poivron et couper  
les en dés de 2 cm.  
et ajoutez le sel



## Faire un sirop

600 ml de vinaigre blanc

600 ml d'eau

4 cuil à café de curry

2 cuil à café de grains de poivre

cuire le sirop 5 minutes et  
verser, sur les légumes bien rincés.





Mettre le sirop sur  
les courgettes et une fois  
froid mettre au frigo 24h00



le lendemain, remettre sur  
le feu 40 minutes et remplir  
les bocaux. les retourner  
pendant 24h00.

Bonne Dégustation  
Patou



# Courgettes Apéritive

1<sup>er</sup> jour: Préparer les légumes,  
couvrir avec le sel et mettre  
au frais 24h00.

2<sup>ème</sup> jour: Rincer les légumes.  
Faire le sirop et  
verser sur les légumes. Mettre  
au frais 24h00.

3<sup>ème</sup> jour: A feu vif cuire les  
légumes dans le sirop, 10 minutes.  
Mettre dans les bocaux - Fermer,  
les retourner pendant 24h.

Bonne Dégustation Patou



Un grand merci Patou pour cette excellente recette. **Quel talent !**



Savez-vous que Patou a une passion : les stylos 4 couleurs de la marque BIC exclusivement ! Une collection impressionnante !

Si vous en avez ou si vous connaissez un lieu qui en propose (Les derniers proviennent du Sénat | Palais du Luxembourg à Paris), contactez Patou ou envoyez moi un email [andre2.sevin@gmail.com](mailto:andre2.sevin@gmail.com)



Patou, à gauche, entre Françoise et Gégé



Vous souhaitez partager vos astuces et trucs pour faciliter notre vie de tous les jours ? Contacter SAM [andre2.sevin@gmail.com](mailto:andre2.sevin@gmail.com)

