Inform'Elles

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Région Ardenne-Condroz-Famenne - N°60 - Décembre 2021 - Janvier - Février 2022- Trimestriel

Femmes en milieu rural
ACRF

Bureau de dépôt: 5575 Gedinne
N° d'agrément: P705064

FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Edito

Quels seront les nouveaux mots cette année au dictionnaire ? Ceux de l'an dernier vous les connaissez ? « déconfinement, reconfinement , distanciation sociale, … ».
Comme tous les ans, les nouveaux mots ont un rapport avec l'actualité mais pour la première fois ceux-ci concernent presqu'uniquement la crise sanitaire !
Le Petit Larousse 2022 vous parlera aussi « d'antivax, cluster, réa, … » et j'en passe.
A l'heure où j'écris ces quelques lignes, la quatrième vague et de nouvelles mesures seront annoncées cette après-midi.

Pascal Chalot dans sa conférence au Centre Culturel de Ciney à laquelle certaines d'entre vous ont participé, a insisté sur l'importance du langage et son impact sur les choix de société. Comment employer les mots justes pour dire ce que l'on pense.

Le langage est avant tout relation. Il est réjouissant de constater qu'on peut au hasard des rencontres et jusqu'à un âge avancé, tisser de nouvelles relations aussi fortes que les plus anciennes. Notre mouvement n'est-il pas un lieu privilégié pour les créer et les entretenir ?

Nous voici proches des fêtes de fin d'année à nous d'inventer de nouvelles formes de rencontre, de maintenir notre capacité d'accueil et d'ouverture, d'avoir l'esprit en éveil et le coeur ouvert. Notre langage en sera-t-il le signe ?

Pour redonner du sens à nos choix de société,
quels nouveaux mots mettriez-vous au dictionnaire ? Laissez libre cours à votre imagination.

L'Equipe Régionale vous souhaite en cette fin d'année de vivre des temps forts de paroles, de rencontres et de partages.

A chacune d'entre vous, je souhaite de belles Fêtes de Noël et de Nouvel An !

Véronique

Siège social:
ACRF
Ardenne-Condroz-Famenne
Femmes en milieu rural
16, rue de la Croisette
5575 Gedinne
061/58 88 79 - 0473/80 13 65

Trésorerie:
Marie-José Meessen
rue du Buzin, 3 5370 Havelange
083/69 06 99
BE52 0003 2545 5309

Présidente:
Véronique Delgleize
veroniquedelgleize@hotmail.com
061/58 88 79 - 0473/ 80 13 65

Nos animatrices:

Beauraing - Ciney- Dinant
Joëlle Stuerebaut - 0491/15 32 47
joellestuerebaut@acrf.be

Marche-
Gouvy - Houffalize - Vielsalm

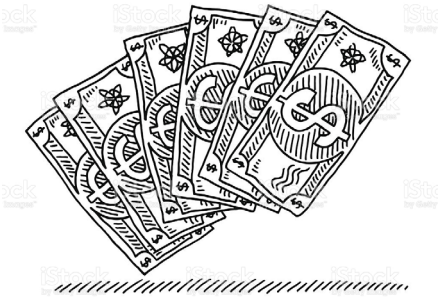
www.acrf-acf.be
ACRF Ardenne - Condroz - Famenne

Inegopoly

Mercredi 10 novembre, à la Fourmilière, l'heure est aux jeux de société. Parents, enfants et grands-parents sont invités à venir passer un après-midi récréatif en famille.
Si le jeu de société a perdu de sa popularité, il n'en garde pas moins beaucoup de qualités éducatives. C'est d'ailleurs le cas du jeu de plateau Inegopoly, dont le nom rappelle celui du Monopoly classique.
Le but du jeu est toujours de devenir le plus riche du plateau, mais un concept d'inégalité y a été introduit. Chaque joueur a commencé par tirer au hasard la carte de son profil et le destin a alors fait de lui un homme ou une femme, un belge ou un étranger, une personne valide ou non, quelqu'un de jeune ou de vieillissant.
Les joueurs ont également pu constater qu'il y a toujours des propriétés à acheter, des maisons et des hôtels à construire, des pièges onéreux à éviter, cependant en avançant dans le jeu, ils se sont aperçus qu'en fonction de la naissance ou du destin, la vie est plus ou moins facile dans nos sociétés modernes. Et en fonction de tout cela, il a été facile ou non de gagner la partie comme d'avancer dans la vie.
Pourquoi une femme n'a-t-elle pas droit aux même avantages financiers qu'un homme ?
Une personne non-valide doit-elle être pénalisée plus encore que son par handicap ?

Vous l'avez compris, le jeu fait réagir, réfléchir et surtout délie les langues !

Si vous souhaitez l'emprunter pour parler des inégalités de notre société dans votre groupe, n'hésitez pas à contacter Joëlle Stuerebaut.



Tandem local au Ciné Gedinne

Dimanche 3 octobre, le Ciné Gedinne organisait une soirée spéciale autour de la projection du documentaire Tandem local, en présence des réalisateurs.
L'équipe a réalisé ce film en parcourant la Wallonie à vélo. Son but était de rendre compte des multiples stratégies que les gens avaient pu mettre en place pour consommer local et ce, à travers les 10 provinces du pays. Voici un lien si vous voulez en savoir davantage sur ce documentaire : https://tandemlocal.be/le-projet/ .
Avec bienveillance, positivisme et vulgarisation, ce film nous interroge sur de nouveaux modèles alimentaires plus équitables et solidaires, et propose une rencontre avec les trois réalisateurs du projet, Ludovic Bollette (initiateur), Marc-Antoine Boyer (cadreur) et François Legrand (producteur). Il a semblé intéressant d'élargir ce projet cinéma par la présence de différents acteurs locaux qui pourront témoigner de leur expérience et enrichir la réflexion. La soirée est organisée dans la salle polyvalente du cinéma, accompagnée d'un bar, d'une animation musicale et d'une assiette de dégustation locale avec comme objectif de favoriser la rencontre, l'échange, la convivialité, en amorce au documentaire et le débat qui suivait.

Parmi les associations locales et actives dans la transition, l'ACRF a collaboré à cette rencontre en proposant à son stand de partager et d'échanger des semences ou de tout simplement mieux connaître le mouvement. Et cela n'a pas manqué ! tout au long de la soirée, curieux, motivé et intéressé le public est venu découvrir et participer aux différents projets.

Santé, les aînées ! à Gedinne et à Assesse depuis le 1er septembre

La formation débutée en septembre, ravit les participantes ! et leur donne l'occasion de croiser les regards des professionnels. « De quoi puis-je m'enrichir en partageant avec d'autres ? » Il sera question de le faire à partir de leurs expériences et à partir des apports des formateurs. Dans le souci de « prendre soin » de soi et de l'autre, les différents modules adoptent une méthodologie axée sur l'échange et le partage.
Au moyen de supports variés et d'un apport de concepts théoriques, le travail des groupes est bien ancrés dans les réalités de terrain.
Après les trois premières rencontres, nous désirons déjà qu'au terme de la formation nous pourrons tendre vers un discours nuancé et réaliste sur l'avancée en âge.
Il est important pour toutes de pouvoir sensibiliser le public, lui apprendre à repérer et adopter une approche appropriée de la personne aînée, en commençant par changer les regards et les pratiques.

Voyage au Portugal 2021

Praia da Vieira du 23 au 30 septembre 2021.

Chant final sur l'air de « L'Oiseau » (Sébastien parmi les hommes)
Interprété par *Chantal, Annie, Sophie, Marie-Christine et Béatrice.*

Premier jour de notre séjour
Voici Porto et sa Croisière sur le Douro
Notre voyage au Portugal, vraiment génial
C'est un vrai régal

Les balades aux alentours nous ont ravis et aussi réjouis
Quel talent ces artisans, graver le verre n'est pas du tout évident
Les p'tits bergers de Fatima ne savaient pas qu'un jour nous serions là

Coimbra nous tend les bras, ses escaliers et ses Facultés
Son immense bibliothèque
Tout juste sortie '' d'Harry Potter ''

Obidos et Nazaré nous ont charmés avec leur grande beauté
Au resto, le gratin de morue nous a séduits, on s'est resservis
A l'hôtel, sommes comme des rois, repas copieux avec nos masques et gants
Merci à nos trois guides, à Sergio notre super chauffeur qui nous a fait découvrir
Tant de merveilles dans la bonne humeur.

Comme chaque fois nous sommes conquis par ce séjour tout à fait réussi
Nous tenons à remercier ce beau ''duo'' Véro et Philou
Grâce à eux nous nous sommes évadés et découvert des endroits fantastiques
Tous heureux, nous repartons le cœur léger avec de beaux souvenirs.

En espérant vous retrouver pour l'escapade … en 2022 !

Encore un tout grand merci à vous tous pour la réussite de ce voyage au Portugal :
Ambiance, Convivialité, Rencontres, Fair-play,
mais aussi Chants, Théâtre, Blagues, Danses, Balades, Apéro, … .

Véronique et Philippe.

A la demande de plusieurs d'entre vous voici

- les coordonnées de notre guide : Nelson BAPTISTA - Largo Dr Francisco Sa Carneiro, 1-H
2490 – 102 CERCAL (OUREM) Portugal
email : nelsonbaptista@yahoo.com gsm : 00 351 914 615 017

-les références du livre « JUMELLES » écrit par Godelieve UGEUX (journaliste et vice- présidente de l'ACRF) qui vient de paraître aux Editions DRICOT - Place de la Résistance, 12 4020 LIEGE

Expo Capitalisme

Les Marcheuses du Mardi se sont rendues mercredi 20 octobre après-midi à La Maison Rurale à Assesse, où elles ont découvert l'exposition « Capitalisme et Résistance ».

Pendant tout un après-midi, notre groupe s'est plongé au cœur du Capitalisme en visitant cette exposition, riche et très interactive, consacrée aux résistances et alternatives au capitalisme mondialisé.
Nous avons apprécié cette approche interactive, cette façon ludique d'appréhender notre société de plus en plus marquée par la mondialisation, la consommation, l'individualisme, le déracinement.
La dernière voiture, le dernier smartphone, le dernier parfum d'une grande maison, la dernière veste de telle boutique à la mode, …
nous avons laissé la société de consommation envahir nos maisons et nos vies.
Proposée par les bénévoles les équipes thématiques et leurs animatrices, l'expo nous a permis de revisiter notre système social et les pratiques qui l'influence.

Raymonde, Marie-José, Annick, Geneviève, Raymonde D., Josiane, Simone, Colette

Vendredi 22 octobre, le groupe d'Ohey prenait la route d'Assesse, curieuses de visiter l'exposition Capitalisme et Résistance.

Pendant la visite nous avons eu l'occasion de peser le pour et le contre, nous nous sommes aussi sans cesse questionnées :
Est-ce responsable ? Est-ce juste ? Est-ce bon ?
Pour résister au capitalisme nous en sommes venues au constat qu'il faut adopter une certaine éthique. Éthique de la responsabilité, éthique de la limite, autrement dit, être responsable dans l'action et accepter la limite. Une fois que l'on a entrepris cette démarche, elle peut se retranscrire dans un certain nombre de gestes quotidiens : ce que nous achetons et ce que nous n'achetons pas ou décidons de ne plus acheter et il y a aussi tout ce qu'on peut faire au quotidien chez soi et tendre vers une certaine frugalité volontaire. Nous sommes aussi bien conscientes qu'il y a des limites à accepter : on ne peut pas tout faire, tout de suite, et dans certains domaines ce sera plus compliqué que dans d'autres pour différentes raisons. Et nous citons par exemple, que nous serons nombreuses à être confrontées à des réalités financières, familiales, etc.
Mais résister c'est aussi agir avec les autres comme apprendre l'organisation collective, le partage, la confiance, l'entraide, le don, le lien etc… ce que nous faisons déjà lorsque nous participons ou organisons des ateliers de cuisine, de couture, de tricot, de jardinage, de lecture, … bref, tout ce qui favorise le partage, la mutualisation. Il est important de prendre le temps de cuisiner et de partager un repas, sans avoir la télé qui hurle dans la pièce à côté. Il est aussi important de faire des activités ensemble : par exemple, on ne fait pas du sport simplement pour faire du sport, mais aussi pour être ensemble. L'occasion nous est aussi donnée, avant de signer le livre d'or, de parler de notre projet « Léguminons » qui nécessite aussi une collaboration active du groupe.
Et pour mettre immédiatement nos idées et nos réflexions en pratique, nous partagerons avant de nous quitter des semences de tagettes et une tasse de café.

Béatrice, Charlotte, Annie, Liliane O., Liliane, Marthe.

Le groupe d'Emptinne a visité l'exposition Capitalisme et Résistance, le jeudi 21 octobre.

« La société de consommation nous fait croire que le bonheur c'est d'avoir... » mais elle porte aujourd'hui les stigmates de ces profondes dérives.

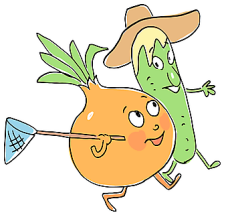
En visitant l'exposition, nous avons pu nous exprimer sur les frustrations et les pièges que la société de consommation crée. Arrêtons de penser que si nous n'avons pas une montre de telle marque, un sac ou un vêtement de telle marque, nous n'existons pas ! nous ne valons rien !
N'est-ce pas super triste, de voir les gens à travers ce qu'ils possèdent plutôt qu'au travers de ce qu'ils valent ? Arrêtons de nous laisser envahir par le culte de l'objet et l'accumulation de choses.
Il est temps de penser et passer à une consommation différente.
Pour arriver à sortir de la surconsommation et consommer de manière beaucoup plus réfléchie, nous sommes nombreuses à décider de faire le pas. Autour de nous de nombreuses personnes se distinguent comme étant des « alter-consommateurs » pour adopter une « nouvelle consommation ».
Ces consommateurs adoptent des petits gestes nouveaux et alimentent tout un réseau de consommation réfléchie, éthique, durable et responsable. De nombreuses associations accompagnent et facilitent différentes démarches allant dans le sens d'une citoyenneté dynamique et libre de ses choix comme par exemple et de manière non-exhaustive
les ressourceries, les donneries, les GAC (groupe d'achat commun),
les RES (réseau d'échanges de savoirs), les SEL (système d'échange local),
les « repair-café », les potagers collectifs,
les habitats groupés, les voitures partagées...

Rose, Laetitia, Brigitte, Anne-Marie et Françoise

Qui sommes-nous ?

Un petit groupe de l'entité d'Ohey membres de l'ACRF-Femmes en milieu rural (www.acrf.be) aimant échanger leurs pratiques en cuisine et valoriser l'alimentation saine et de saison.
Dans nos villages, la coopérative Cocoricoop soutient l'agriculture locale et le respect de l'environnement.
Notre souhait est de contribuer à ce projet en apportant des recettes de tradition.

N'hésitez pas à nous faire part de vos attentes en nous contactant :



Gisèle :: giseleallard@msn.com - 085.61.12.50
Liliane : lilianeolm@gmail.com
Maria : maria.vansteelandt@hotmail.com
Béatrice :-beatrice.pilette@proximus.be
Godelieve : ugeuxgodelieve@acrf.be

Septembre 2021

Soupe surprise à la tomate (4 pers.)

Faire un roux blond avec 50 gr de beurre et 30 gr de farine.
Ajouter 1 l. d'eau – 3 cubes de bouillon de poule ou d'oxo - 500 gr de tomates fraîches pelées – 2 bananes coupées en morceau – 1 petite cuillère à café de curry.
Faire cuire à bouillons pendant 10 minutes. Passer au mixer.
Au moment de servir, ajouter 150 gr de crème fraîche. (facultatif)

Soupe de carottes apprécié des enfants (4 pers.)

Peler et couper en gros morceaux 600 gr de carottes et 2 oignons.
Placer dans une casserole et couvrir d'eau à hauteur
Cuire et mixer. Ensuite, ajouter du jus d'orange et 25 cl de jus d'ananas, saler et poivrer.
Enfiler des rondelles d'orange sur des pics en bois pour décorer les bols

Légumes au jambon/fromage (4 pers.)

Nettoyer les légumes (bettes, poireaux, céleris ou chicons)mais n'en garder que les parties blanches et les cuire dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter.
Préparer une sauce au fromage. Avec 1/2l de lait, 50gr de farine et 50gr de matière grasse.
Rouler les légumes dans une tranche de jambon et les déposer dans un plat à gratin.
Napper de sauce au fromage et soupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner. La partie verte des légumes servira pour un potage.

Mousse de courgettes, sauce au saumon fumé (4 pers.)

Couper en morceaux 500 gr de courgettes, 100 gr de pommes de terre et 100 gr de poireaux. Les cuire, bien les sécher et les mixer. Laisser refroidir. Incorporer 2 oeufs et 25 cl de crème fraîche.
Beurrer 4 ramequins et les remplir de la préparation : cuire 25'au bain-marie, four à 200° (5).
Sauce au saumon fumé : couper en dés 2/3 de 120gr de saumon fumé et le chauffer avec 25 cl de crème fraîche.
Laisser bouillir 3' puis incorporer 130 gr de beurre en parcelles et fouetter, passer au mixer.
Démouler les ramequins remplis de mousse sur les assiettes, entourer de la sauce au saumon

Flan aux prunes

Dénoyauter et couper en deux, 500 gr de prunes.
Beurrer un plat allant au four avec 20 gr de beurre.
Poser les prunes dans le fond côté creux en dessous.
Dans un autre plat, verser 750 gr de farine, 100 gr de sucre et un sachet de sucre vanillé.
Incorporer 3 œufs progressivement et 30 gr de beurre fondu.
Ajouter ¼ de l. de lait. Verser la pâte sur les fruits
Cuire pendant 45' dans le four préchauffé (200°)
Se sert tiède ou froid

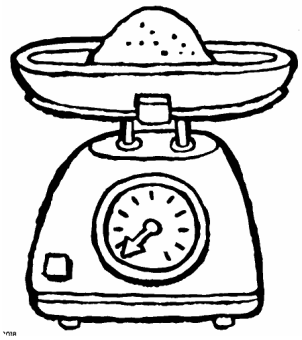
Chou rouge étuvé (5 pers.)

Nettoyer, laver, découper 1/2 chou rouge (650 gr) en fines lanières, nettoyer et hacher 2 échalotes, peler et découper 3 pommes en lamelles. Fondre le beurre dans une casserole, y faire revenir les échalotes, ajouter le chou haché, sel, poivre, thym et laurier, 2 sucres, les pommes. Ajouter de l'eau bouillante à mi-hauteur, couvrir et faire cuire doucement 1h à 1h30. Ajouter 1 c. à s. de vinaigre à la fin de la préparation.
Vérifier l'assaisonnement, enlever le thym et le laurier.

Balance ta balance :

une cuillère à soupe rase contient :
- 10 gr de farine
- 15 gr d'eau, de lait ou de sucre en poudre
- 20 gr de beurre ou de sel,
- 25 gr de raisins secs.

une cuillère à café contient :
3 gr de farine,
- 4 gr de sucre,
- 5 gr d'eau ou de lait



Nos trucs pour conserver:

Persil, cerfeuil, haricots ou tomates

Le persil:

Je nettoie et lave le persil ensuite je le passe à l'essoreuse à salade, je le mouds à la moulinette électrique. J'en remplis des petits pots que je congèle. J'en utilise tout l'hiver, il suffit de le gratter avec la fourchette.

Le cerfeuil :

je ne le mouds pas, je le mets directement dans un sac de congélation et j'en retire au fur et à mesure de l'utilité.

Les haricots :

avant de les congeler, je les blanchis 1 minute dans l'eau bouillante et je les plonge immédiatement dans l'eau glacée.

Sortis du congélateur, il vaut mieux les plonger gelés dans l'eau froide et lancer directement la cuisson. (Ils restent plus fermes). Gisèle

Le persil ou le cerfeuil :

je les dépose directement cueillis dans des sacs à congélation. À la sortie du congélateur, je les écrase dans le sac et ils sont émiettés. Liliane

Les tomates:

Après les avoir lavées, je les dépose entières dans un sac de congélation. Le moment venu, je les sors du congélateur et les plonge dans l'eau bouillante une minute. Elles se pèlent très facilement.

Gisèle

Quant à moi, je coupe les tomates en quartiers et je les dépose séparées dans un sac de congélation. Décongelées au naturel la peau s'enlève facilement et elles accompagnent les salades d'hiver que leur jus parfume. Godelieve

Octobre 2021

Purée de céleri rave

1 céleri coupé en petits dés – Faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter un oignon coupé en morceaux ainsi que le céleri. Mettre un filet d'eau, sel, poivre. Laissez cuire puis passer au mixer.

Macaroni à la sauce verte

Faire cuire 250 gr d'épinards dans 25 gr de beurre. Le hacher très fin. Le mettre dans une casserole et ajouter 25 gr de beurre, ½ litre de lait, 1 dl de crème, 25 gr de gruyère, quelques gouttes de jus de citron, le sel, le poivre et la muscade. Laisser cuire doucement. Remuer de temps en temps. Faire cuire 250 gr de macaronis. Mettre la casserole avec les épinards hors du feu. Ajouter un jaune d'œuf et 25 gr de fromage. Bien mélanger. Egoutter les pâtes et les mélanger à la sauce. Servir dans un plat préchauffé.

Blancs de scaroles

Découper les blancs de scaroles très fin ainsi qu'une échalote et mélanger. Faire revenir du lard maigre dans une poêle, cuire des pommes de terre nature. Les verser directement sur la salade. Ensuite verser le lard avec la sauce sur le tout. Bien mélanger.

On peut également faire revenir des blancs de scarole dans du beurre, ajouter sel, poivre, noix de muscade ainsi qu'une gousse d'ail et un filet d'eau. Laisser bien mijoter.

Verts de scaroles

Découper les verts de scarole en petits morceaux et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Bien les égoutter et ensuite les faire revenir dans du beurre avec une échalote hachée. On peut également les faire revenir dans une sauce blanche.

Conservation des scaroles

Laver les feuilles de scaroles entières et les débiter en petits morceaux, blancs à part.
- Cuire les BLANCS dans le beurre avec sel, poivre, noix de muscade et 1 gousse d'ail.
Lorsqu'ils sont tendres les répartir dans des boites en fonction de la quantité pour votre ménage.
Il suffira de les décongeler et c'est prêt pour le repas.

- Cuire les VERTS dans l'eau bouillante salée, bien égoutter et répartir de la même façon dans des boites. On peut également en faire des boules bien pressées que l'on met également dans des boites pour congeler. Après décongélation vous les faites revenir au beurre avec 1 échalote ou à la sauce blanche.

Pour conserver le plus longtemps les scaroles au jardin, s'il annonce du gel, on les recouvre avec des sacs en jute.

Soupe au chou-fleur crémeuse – 4 portions

Mettre dans le mélangeur un pied de chou-fleur coupé en morceaux d'une bouchée, un quart de tasse de jus de citron, 2 c. à thé de cumin moulu, ½ tasse d'huile d'olive extra vierge et 2 tasses d'eau et les mélanger à grande vitesse jusqu'à consistance lisse. Saler et poivrer au goût, tamiser le mélange en le pressant le plus possible. Ajuster l'assaisonnement et servir la soupe chaude garnie de persil et de coriandre dans des bols chauds.
Note : Cette soupe est si crémeuse que vous aurez du mal à croire qu'elle ne contient aucun produit laitier.

Cake aux amandes et aux carottes – 4 à 6 personnes

Préchauffer le four à 210° (Th 7). Casser 5 œufs en séparant les jaunes des blancs. Dans un grand bol, mélanger 120 gr de farine, 180 gr de carottes râpées, 250 gr d'amandes en poudre et le zeste d'orange bio râpé.
Fouetter les 5 jaunes d'œufs avec 120 gr de cassonade en poudre dans un autre récipient puis incorporer ce mélange dans le grand bol. Ajouter une pincée de sel dans les blancs et les monter en neige. Les incorporer dans le grand bol. Beurrer le moule à cake, le fariner, y verser la pâte et la mettre au four. (40min.) Laisser refroidir le gâteau avant de le démouler. Soupoudrer de sucre glace. On peut aussi parfumer le gâteau avec ½ c.à.c. de graines de cardamone fraîchement moulues ajoutées dans la pâte.

Herbes aromatiques

Thym :
Quand il a vieilli au jardin, je coupe les touffes, je les lave soigneusement et je les laisse sécher complètement sur un plateau couvert d'essuie tout. Il suffit de les secouer pour obtenir sa provision pour l'année.

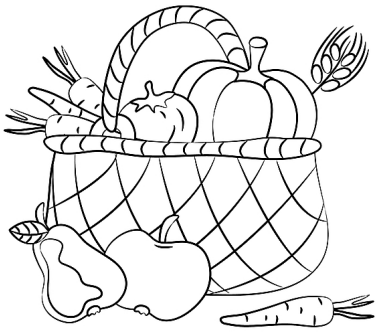
Basilic :
La plante achetée au magasin est replantée aussi vite dans un pot plus grand. Dès que les fleurs apparaissent, je les coupe, ce qui prolonge la vie de mon basilic.

Champignons farcis au beurre d'escargot – 4 portions

Nettoyer12 gros champignons (à farcir). Retirer les pieds et les hacher. Arroser le hachis et les têtes de champignons avec le jus d'un citron pour les éviter de noircir. Hacher une échalote, 3 gousses d'ail et 2 c.à.s de persil. Mélanger le tout avec les pieds de champignons. Incorporer 100 gr de beurre en pommade. Saler et poivrer. Poser les têtes dans le plat, les garnir avec le beurre. Cuisson 25' dans un four à 180°.

Courgettes à l'aigre-doux à servir à l'apéro ou en accompagnement

Découper 1,5 kg de courgettes en tranches ou en cubes. Ajouter une demi-tasse d'oignons coupés en rondelles et le sel. Mélanger le tout dans un grand plat (pas de plastique).
24h plus tard rincer les courgettes sous l'eau froide. Préparer un sirop avec le 1 tasse ½ de vinaigre de vin blanc, 1 tasse ½ d'eau, et 1/2 tasse de sucre fin. Cuire ce sirop et le verser chaud sur les courgettes.
Ajouter le curry et le poivre. Mélanger et laisser reposer 24 h.
Déposer dans une passoire et ne cuire que le jus.
Verser le jus chaud sur les courgettes. Laisser reposer 24 h. Ajouter une autre demi tasse de sucre et cuire le tout environ 10mn. Remplir immédiatement des pots préparés et fermer. Retourner les bocaux et laisser refroidir.
Astuce : Je choisis des petits bocaux de récup car dès qu'on le commence on l'achève !

Astuce : dorer un rôti

Avant la cuisson, arrosez votre rôti de jus de citron. Cela vous permettra d'obtenir un rôti bien doré et parfumé.