

# COURGETTES BRAISÉES ET DÉCOCTION À L'AUBIER DE TILLEUL



## Ingrédients pour 4 portions

Ingrédient	Quantité
Courgettes	4
d'huile d'olive	3 càs
aubier de tilleul	2 càs
ail	2 càs (frais ou séché )
fécule	1 càs
Gros sel	0.50 càc

## Préparation

1. Prélever l'aubier de tilleul pour la décoction (éventuellement le casser dans un pilon), et plonger dans de l'eau froide (au moins 500 ml).

---

2. Faire monter à ébullition et maintenir pendant 7 ou 8 minutes, puis éteindre et couvrir. Laisser diffuser les principes actifs le plus longtemps possible

---

3. Laver et éplucher les courgettes puis les couper en 3 tronçons

---

4. Mettre un peu d'huile à chauffer dans une marmite. Faire rôtir les courgettes en les retournant et en surveillant à feu moyen

---

5. Puis ajouter de l'ail et finir de doré sur les bouts. Ajouter la décoction de tilleul d'aubier (qui ne doit pas couvrir les légumes) et saler

---

6. Laisser cuire à feu doux, pendant au moins 10 minutes le temps de laisser le jus s'évaporer. Dès que le niveau a baissé, épaissir le jus. Préparer un peu de féculle et la diluer dans un peu d'eau

---

---

---

7. Verser dans le jus des courgettes et remuer immédiatement. Finir la cuisson encore 5 minutes à feu doux.

---

---

---

8. Servir chaud ou tiède nappé de sauce à l'ail

---