COURGETTES BRAISÉES ET DÉCOCTION À L'AUBIER DE TILLEUL X CUISINE SAUVAGE

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 d	le
	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. I	Laver e	t épluch	ner les c	courgettes	puis les	couper e	n 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 dorer 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 fécule 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