

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 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
