

# CAROTTES ET COURGETTE EN CRÈME PRÊLE DES CHAMPS

Une recette à base d'infusion de plante pour minéraliser l'organisme, avec la particularité d'un apport en silice, pour régénérer les tissus, tendons (articulations).

5-6 Carottes  
1 Courgette  
3 càs Prêle des champs  
20 cl Lait d'amane  
2 càs huile d'olive  
épices

assaisonnement  
2 càs persil



 15 minutes  
 20 minutes  
 4 portions



1. Préparer l'infusion de prêle des champs dans 300 ml d'eau, même plus concentrée



2. Laver et parer courgette et carottes qui seront épluchées



3. Râper les légumes, ce qui va donner un volume important



4. Plonger les légumes dans une grande marmite avec un fond d'huile d'olive



5. Cuire le tout à feu moyen pendant 5 minutes en remuant pour ne pas que le fond accroche



6. Le volume va très vite diminuer



7. Il restera au bout de 5 minutes juste un fond carottes-courgette



8. Mouiller les légumes avec l'infusion



9. Les légumes continuent à cuire et l'eau s'évapore



**10.** Ajouter le lait d'amande pour cuisine, ce qui donnera de l'onctuosité



**11.** Assaisonner : sel, poivre, muscade et laisser cuire à feu doux à moyen, sans couvrir environ 10 minutes, le temps de voir le liquide diminuer avec l'évaporation



**12.** Un peu avant la fin de cuisson ajouter du persil haché



**13.** Laisser mijoter jusqu'à presque plus de sauce



**14.** Servir chaud. On pourrait déposer ce mélange de légumes très doux, sur un lit de pommes de terre cuites vapeur