

# COURGETTES BRAISÉES DANS DÉCOCTION AUBIER DE TILLEUL

COURGETTES BRAISÉES DANS DÉCOCTION AUBIER DE TILLEUL, ce breuvage a la qualité de draineur des déchets de l'organisme pour soulager le foie, idéal dans le cadre d'une détox. Les courgettes à l'ail, à la fois fermes et tendres au parfum subtilement boisé de l'aubier, font un plat simple, facile et agréable pour notre plus grand bien.

- 4 courgette (s)
- 3 càs huile d'olive
- 2 càs Aubier de tilleul
- 2 càs ail
- 1 càs fécule
- 1/2 càc gros sel



-  15 minutes
-  20 minutes
-  4 portions



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.
3. Laisser diffuser les principes actifs le plus longtemps possible
4. Laver, éplucher les courgettes. Couper en 3 tronçons
5. Mettre un peu d'huile à chauffer dans une marmite
6. Faire rôtir les courgettes en les retournant et en surveillant à feu moyen
7. Puis ajouter de l'ail
8. Et finir de dorer sur les bouts
9. Ajouter la décoction de tilleul d'aubier qui ne doit pas couvrir les légumes

**10. Saler**

**11. Laisser cuire à feu doux, pendant au moins 10 minutes le temps de laisser le jus s'évaporer**

**12. Dès que le niveau a baissé, épaissir le jus :**



**13. Préparer un peu de fécule**

**14. Diluer dans un peu d'eau**

**15. Verser dans le jus des courgettes et remuer immédiatement**

**16. Finir la cuisson encore 5 minutes à feu doux**

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