

## Tagliatelles de Carottes

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- De l'ail, excellent antiseptique et anti-inflammatoire.
- Du thym, riche en flavonoïdes, donc très bon anti-infectieux, anti-inflammatoire et antioxydant.
- Des carottes, riches en bêta-carotène, puissant antioxydant.

---

### Pour 2 personnes

4 belles carottes  
2 petites gousses d'ail  
Thym  
Huile d'olive  
Sel, poivre

- Épluchez vos carottes et rincez-les sous l'eau.
- A l'aide d'un économe, faites-en des tagliatelles.
- Épluchez et coupez vos gousses d'ail en deux pour pouvoir les dégermer. Émincez finement.
- Dans un wok, versez un filet d'huile d'olive. Faites-y revenir votre ail émincé avec le thym.
- Ajoutez ensuite les tagliatelles de carottes. Faites cuire à feu vif pendant 5 minutes en remuant pour qu'elles n'accrochent pas.
- Baissez le feu, couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes en remuant de temps à autre.
- Salez, poivrez puis dégustez !

