



Le bouillon maison

- LE GUIDE COMPLET -

Isabelle François - Nutrition Gourmande
Nutri thérapeute - Accompagnement en alimentation santé



Un remède ancestral, universel et délicieux !



Sommaire

- Pourquoi ? les bienfaits - [page 1](#)
- Avec quoi ? ingrédients - [page 3](#)
- Comment ? la recette de base - [page 5](#)
- Après cuisson ? les utilisations - [page 6](#)



Le bouillon maison

Loin d'être un remède désuet, le bouillon maison à base d'os de volaille, de bœuf, ou d'arêtes de poisson est une source exceptionnelle de minéraux et un précieux soutien de la digestion.

Réflexe de nos mères et de nos grands-mères lorsqu'enfants nous étions malades, alités pour une grippe ou une angine, ou lorsque notre estomac ne supportait rien d'autre....

Nos recettes traditionnelles en ajoutent un peu partout, mais avec le temps, ce fameux rajout s'est transformé en bouillon cube industriel.

Ce qui n'est pas du tout la même chose.

Au contraire !

Le bouillon classique fait maison est reconnu pour ses nombreux bienfaits :

- 🥕 Il soutient le système immunitaire,
- 🥕 Il restaure la paroi intestinale,
- 🥕 Il facilite la digestion,
- 🥕 Il fait une belle peau douce,
- 🥕 Il aide à fabriquer de l'os (précieux si adolescence, ostéoporose...),
- 🥕 Il soulage l'arthrose,
- 🥕 Il fortifie nos cartilages,
- 🥕 et bien d'autres choses encore....

Le bouillon est une **grande source de nutriments** : **minéraux, vitamines, antioxydants, acides aminés.**

Ses vertus thérapeutiques sont préservées et entièrement disponibles s'il est réalisé dans les règles de l'art, comme dans la recette détaillée ci-après, en page 5.

POURQUOI ?

LES BIENFAITS

Une fois refroidi, le bouillon ressemble à de la gelée - sauf si vous avez choisi du poulet de batterie.

C'est normal : **il est riche en gélatine, qui est un atout santé et beauté.**

La gélatine du bouillon fait maison soulage, protège et nourrit la paroi intestinale.

C'est donc tout bénéfice pour notre système immunitaire : ce qui explique pourquoi le bouillon est un adjuvant de choix pour la guérison des rhumes et des gripes.

Les os, les ligaments et les cartilages sont de véritables **réserves de glutamine**, qui nous aide à fabriquer la glucosamine. Ils sont également extrêmement riches en protéines.

La gélatine renferme de précieux nutriments qui facilitent la digestion des céréales, des laitages et des viandes chez les sujets fragiles ou hyper-sensibles.

Elle soulage avec succès les personnes qui souffrent de rhumatismes, de colite, d'hyperacidité, de maladie de Crohn.

Cette gélatine hydrophile pourrait remplacer les capsules d'enzymes digestifs de plus en plus nécessaires aujourd'hui.

Les acides aminés contenus dans la gélatine ont des **effets anti-inflammatoires** et sont des précurseurs de collagène, qui assure, entre autre, la cicatrisation et la croissance des tissus.

Le collagène permet de

- 🥕 réduire les douleurs arthritiques et rhumatismales,
- 🥕 régénérer les cartilages et les ligaments,
- 🥕 augmenter le tonus de la masse musculaire,
- 🥕 tonifier le corps et les organes,
- 🥕 améliorer l'élasticité de la peau.

Grâce à la gélatine et au collagène, *la peau embellie de l'intérieur !*

La gélatine améliore la qualité biologique des acides aminés (composants des protéines) qu'elle contient, dont l'arginine, précurseur de la créatine : 2 acides aminés prisés par les sportifs et les amateurs de santé.

Et la biodisponibilité est meilleure que celle de leurs cousines en gélules.

L'intérêt du bouillon tient aussi aux ingrédients d'accompagnement qui en font **une potion alcaline, c'est-à-dire désacidifiante**.

Les herbes et les aromates sont essentiels car ils **favorisent la digestion, sont anti-inflammatoires et apportent chacun leurs propriétés spécifiques**.

De même, parmi les légumes qui apportent leur charge minérale alcaline, ceux contenant des composés soufrés (ail, oignons, poireaux, navets, choux...) **optimisent la digestion, renforcent la fonction anti-inflammatoire de l'ensemble et assurent une action optimale du collagène**.

C'est, entre autre, pour tirer parti des trésors des herbes et aromates que l'on fait frémir le bouillon sans jamais le laisser bouillir.

Le bouillon maison est en fait une longue infusion.



Après 20mn de cuisson

AVEC QUOI ? LES INGREDIENTS

Le bouillon se prépare avec des os de

- volaille,
- bœuf,
- mouton,
- porc,

Vous pouvez aussi le préparer avec des arêtes de poisson (le poisson doit être hyper frais) ou bien une carcasse de poulet rôti après dépiautage, mais alors le bouillon sera un peu moins dense.

Le bœuf et le porc donneront un bouillon fort en goût;

Le poulet et le poisson rendront le bouillon plus léger et aromatique

Quant au mouton, son goût plus caractéristique plait ou ne plait pas.

A vous de choisir, c'est selon vos goûts !

Ce sont **les os et les cartilages qui sont intéressants** dans le bouillon.

Même les abats, les pattes, les crêtes et autres « déchets » sont bien plus riches en nutriments que la viande « noble ». Même si celle-ci présente aussi des avantages.

Le foie et le gésier d'un bête nourrie naturellement (osons-nous encore dire 'normalement' ?) sont aussi une source riche en bienfaits nutritionnels.

Pour les os, demandez à votre boucher, il en a souvent « en trop » et il les jette.

Choisir **un animal élevé en bio ou en agriculture raisonnée** vous préservera des résidus d'antibiotiques, toxines et polluants tels que pesticides, fongicides, herbicides...

Un choix personnel à faire.

L'ajout d'un liquide acide permet **une réaction chimique essentielle** : faire sortir la glutamine ainsi que calcium, magnésium, silice, soufre, phosphore...contenus dans les os, les cartilages et les ligaments.

L'acidité sera apportée soit par du **vin blanc**, soit du **vinaigre blanc ou rouge**, soit du **jus de citron**.

Si vous optez pour le vin, sachez que l'alcool se sera totalement évaporé après les 2 premières heures de cuisson.

C'est le vin blanc qui laisse le moins d'acidité après cuisson.



Le **temps de cuisson minimum est de 3 heures**, mais il est préférable de laisser frémir plus longtemps, jusqu'à 6 heures.

En surveillant de temps en temps pour éviter que ça bout.

Il est conseillé d'écumer après 15-30 mn de cuisson, lorsque s'est formée la mousse grisâtre avec les impuretés de la viande.

Ce n'est absolument pas obligatoire, mais sachez juste que si vous ne le faites pas, le bouillon ne pourra pas être transparent, il restera un peu trouble.

Et finalement, c'est bien égal, non ?

Vous avez le choix pour les aromates.

Les grands classiques sont le **laurier, le poivre en grains, le persil, les clous de girofle, le sel, l'oignon et les gousses d'ail**.

Vous pouvez aussi choisir d'ajouter du romarin, du thym, des échalotes, du gingembre frais, une tige de citronnelle, du curcuma frais....

Pour les légumes, **la base est carottes, poireaux, navets et céleri**.

Mais là encore, ajoutez ce que vous avez sous la main.

Les fanes conviennent très bien pour le bouillon, tout comme le vert des poireaux : gardez le blanc pour d'autres recettes.

Pour que les principes actifs soient conservés, les légumes, les aromates, l'oignon et l'ail doivent être de très bonne qualité et non irradiés : donc bio de préférence.

CONCLUSION

Le bouillon maison qui frémit tout doucement plusieurs heures sur le feu : *voici un rituel facile à établir les week-ends, dès l'automne !*

Laissez-vous guider par la recette et les conseils sur les pages suivantes.

Faites-vous du bien, faites du bien aux personnes que vous aimez et à votre entourage, en préparant ce **plat simple et revitalisant**.

Bon appétit !



Après 2h30 de cuisson

COMMENT ?

LA RECETTE DE BASE

- 3 à 4 litres d'eau froide
- 1 poule entière ou 1 kg d'os de bœuf ou 1 carcasse ou 6 ailes et 3 cuisses, peau comprise
- 100 ml de vin blanc sec de qualité (ou vinaigre ou jus de citron frais)
- 2 carottes moyennes
- 2 navets
- le vert de 3 poireaux
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 1 oignon
- poivre en grains
- ½ càc de gros sel
- épices et herbes aromatiques au choix

Dans une grande marmite, versez l'eau et déposez les os et la viande..

Portez le tout à frémissement, sur feu moyen.

Après une quinzaine de minutes environ, dès que l'eau commence à frémir, écumez la mousse qui s'est formée.

Baissez ensuite le feu, le plus doux possible.

Ajoutez le vin, les verts de poireaux, les carottes et les navets coupés ainsi que la gousse d'ail pelée mais entière, l'oignon piqué de 2 clous de girofle, le thym, le laurier, les tiges de persil, etc.

Couvrez partiellement.

Laissez infuser à feu doux de 3 à 6 heures.

Une dizaine de minutes avant la fin de cuisson, ajoutez le sel marin et le poivre en grains écrasé.

Ôtez les légumes, mettez la viande et les os à part et filtrez le bouillon à travers une grande passoire avec un tamis fin (un « chinois »).

Voilà, c'est prêt !

Quelques astuces pour un résultat optimal :

Il faut que l'eau soit froide pour que viande et os donnent le meilleur d'eux-mêmes.

 L'eau doit tout juste couvrir le contenu de la marmite, il est inutile d'en mettre trop.

 Malgré son nom, le bouillon ne doit jamais bouillir, comme tout potage d'ailleurs. Ce serait le meilleur moyen d'en annuler une partie des bienfaits.

 Pour éviter le gros bouillonnement, il est parfois mieux de stopper le feu et de recommencer au bout de quelques minutes. Toujours sur feu très doux.

Le poivre trop longtemps cuit rendrait le bouillon âcre.

 Ajouter le sel trop tôt empêcherait les nutriments du poulet de migrer dans l'eau.

 Pressez les légumes et jetez-les sans remords car ils sont vides de tout, même de goût. ils ont donné tous leurs nutriments dans le bouillon et il n'en reste plus que les fibres très cuites qui pourraient surcharger les intestins.

APRÈS LA CUISSON ?

UTILISATIONS

🥕 Séparez le liquide des légumes, de la viandes et des os.
Filtrez-le à travers une grande passoire au tamis fin (un « chinois »).
Mais n'utilisez pas une étamine qui retiendrait trop d'éléments et molécules bénéfiques.

🥕 Dépiautez la viande autour des os avec les doigts, mettez-la de côté au frais.
Elle pourra être servie effilochée dans un bol de bouillon ou bien ajoutée à d'autres plats.
Par exemple : salade composée / burgers maison / wraps maison / terrine, gratin, crumble, lasagne / etc.

🥕 Lorsque le bouillon est froid, le gras se fige à la surface. Inutile de dégraisser car ce gras-là est riche en bon nutriments.
Mais s'il y a trop de gras à votre goût, enlevez-le, gardez-le dans un récipient et utilisez-le pour d'autres recettes ou pour faire cuire des légumes.

🥕 Les 1,5 ou 2 litres de bouillon/infusion obtenus se conservent 5 à 6 jours dans votre frigidaire.
Il peut aussi être congelé, jusqu'à 3 mois.

🥕 Buvez-en un petit bol pour le petit déjeuner, ou en entrée d'un repas ; éventuellement avec des vermicelles (existe sans gluten), comme lorsque nous étions petits.
C'est aussi un excellent repas du soir, léger mais reconstituant : idéal lorsqu'on souhaite manger léger ou après certains excès.

🥕 Réchauffez-le sur feu très doux, autour des 40°, il redeviendra liquide petit à petit.

🥕 Vous pouvez aussi l'utiliser pour allonger certaines recettes, ou pour faire des soupes : dans ce cas-là, ajoutez-le au moment de mixer pour ne pas le faire bouillir.
Cent fois plus intéressant qu'un bouillon cube industriel !



Après 6 heures de cuisson



Copyright © 2023
Créé par Isabelle François

Ce livret et son contenu sont protégés par les lois européennes et internationales sur le droit d'auteur.
Vous ne pouvez pas reproduire, modifier ou distribuer ce livre ou son contenu de quelque manière que ce soit, sauf si vous avez la permission écrite d'Isabelle François.
Ce livre est uniquement à usage personnel.



www.isabellefrancois.com
nutrition@isabellefrancois.com
Nutrition_Gourmande

