

BOUILLON D'OS A L'ANCIENNE*

Tous les ingrédients doivent être d'élevage ou bio.

Ingrédients

- 3 litres d'eau froide
- 6 ailes de poulet (ou une carcasse de poulet voire 1 poule entière avec 4 l d'eau)
- 2 c à soupe de vinaigre ou 1 verre de vin blanc sec de qualité ou citron
- 2 carottes
- 1 ou 2 verts de poireau
- 3 ou 4 branches de céleri (facultatif)
- 1 oignon piqué de 3 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Sel, poivre

Mettre le poulet dans l'eau froide et porter à peine à frémissements. Ensuite baisser le feu le plus possible. Ajouter le vinaigre (ou le vin ou le citron), les légumes en morceaux, le bouquet garni, l'ail (pas de sel ou de poivre à ce stade). Couvrir et laisser mijoter à feu très doux 6 heures : le plus bas possible, il faut à peine voir frémir le liquide.

Le bouillon doit être longuement infusé, sans bouillir.

Après 6 heures de cuisson, filtrer le bouillon pour ne garder que le liquide, poivrer et éventuellement sale.

Le bouillon se conserve 3 à 5 jours au réfrigérateur, et si besoin, un mois maximum au congélateur.

Ce bouillon peut être réalisé avec des os de différents animaux. Cependant, le bouillon de poule a un goût moins prononcé et qui convient à tous. On peut y ajouter d'autres légumes (chou, navet, céleri rave, fenouil...) ou des épices (fénugrec, curcuma, curry, cannelle, cumin, fenouil...).

Une consommation régulière est plus que recommandée.

Bienfaits

*recette tirée du site internet www.kousmine.fr



Nutri-thérapeute certifiée – Profilage alimentaire
www.oliviadelloye.be – 0478/45.15.88 – odelloye@hotmail.com

Lorsque le bouillon a été correctement infusé, il se gélifie en en refroidissant. C'est la preuve qu'il contient de la gélatine, un atout santé et beauté. Lorsqu'on réchauffe le bouillon, il redevient liquide.

Un bouillon d'os bien préparé est un remède ultra efficace pour **lutter contre la fatigue physique, intestinale ou contre l'arthrite et l'arthrose.**

Le bouillon d'os est notamment riche en **collagène** et **glutamine**. Le collagène est une protéine de structure qui permet d'une part de maintenir une bonne élasticité au niveau de la peau et d'autres part d'assurer la flexibilité des tendons. La glutamine est acide aminé non essentiel qui joue un rôle très important dans la synthèse des protéines, le **maintien de l'intégrité de la paroi intestinale** (permettant de réparer la perméabilité intestinale). Ce breuvage ancestral est dès lors aussi directement en lien avec notre **immunité**.



*recette tirée du site internet www.kousmine.fr



Nutrihérapeute certifiée – Profilage alimentaire
www.oliviadelloye.be – 0478/45.15.88 – odelloye@hotmail.com