



Manger sain et se faire plaisir

# Bouillon magique!

PRENDRE SOIN DE SOI EN SE RÉGALANT, N'EST-CE PAS PLAISANT ? VÉRITABLE ÉLIXIR DE SANTÉ, LE BOUILLON D'OS TRADITIONNEL A DE QUOI RETROUVER UNE PLACE DE CHOIX DANS NOS MENUS.

## Propriétés médicinales

Un proverbe sud-américain dit : «Un bon bouillon ressuscite les morts». Inutile toutefois d'aller jusque-là, le bouillon d'os traditionnel a suffisamment d'atouts pour retenir toute notre attention! Étonnamment pauvre en minéraux, **c'est la qualité toute particulière des protéines qu'il contient qui fait ses vertus**, comme la chondroïtine vendue à prix d'or sous forme de gélules pour traiter arthrite et douleurs articulaires. La gélatine, qui nous semble si commune, a fait l'objet des plus vifs intérêts depuis la Chine antique jusqu'au siège de Paris au XIXe siècle, où un bouillon gélatineux additionné d'un peu de graisse a permis à ses consommateurs de survivre. Réputée soulager les troubles digestifs, musculaires et infectieux, elle contribue grandement à la réputation du « bouillon de poule pour soulager le rhume ». Quant au bouillon de légumes, s'il est naturellement pauvre en protéines, il est riche en minéraux et permet de valoriser les épluchures de nos légumes bios, les queues de persil et verts de poireaux!

**Pourquoi le bouillon d'os a-t-il été délaissé chez nous ?** Parce que dans les années 50, l'industrie est parvenue à produire en laboratoire des arômes évoquant ceux du merveilleux bouillon, à moindre coût, cela va sans dire. Ont alors déferlé les si pratiques cubes de bouillon instantanés, les soupes déshydratées et leurs cortèges d'épaississants, émulsifiants et additifs peu ragoûtants. A fuir entre tous : le glutamate monosodique (additif E621) qui donne le goût « savoureux » aux plats où on le saupoudre généreusement, mais qui entraîne malaises digestifs et troubles neurotoxiques chez le consommateur (« syndrome du restaurant chinois »). **Bonjour praticité, adieu bienfaits !**

Reprenons la main sur notre santé en préparant de délicieux bouillons, économiques, vertueux et délicieux!

## Les ingrédients d'un bon bouillon

Le bouillon peut être préparé avec les os et arêtes de tout animal : bœuf, volaille, porc, poisson...

### Quelques règles d'or :

- On demande à son boucher **des os avec cartilage** pour bénéficier d'un maximum de nutriments.
- On ajoute du **vin ou du vinaigre** pour mieux extraire les protéines de l'os.
- On démarre la cuisson à l'**eau froide** et l'on cuit à petits frémississements pour préserver les saveurs.
- On écume les **impuretés** qui remontent en surface.
- On adapte la **durée de mijotage** : 2h pour le poisson, jusqu'à 1 journée pour les os de volaille, et jusqu'à 24h pour les os de bœuf. Les durées peuvent être écourtées, les bouillons seront moins vertueux mais tout de même savoureux.
- **Pour le plaisir, on varie les épices et aromates** : pensez à la livèche (céleri perpétuel) qui donne ses saveurs si spécifiques au bouillon M\*gg\*!

Le bouillon est filtré, les restes de légumes sont vidés de leurs minéraux, il n'est pas spécialement profitable de les réemployer. Le bouillon peut être conservé jusqu'à une semaine au réfrigérateur, ou peut être congelé (en bac à glaçons) pour être utilisé ultérieurement.

Bon régal et bonne santé!

*Pour aller plus loin, consultez l'article "Broth is beautiful" sur le site de la Weston A. Price Foundation.*

ANNE CLAUDE

DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE

AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON

ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS

à ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS

ATELIERS DE CUISINE SAIN & GOURMANDE

WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



# LES RECETTES d'Anne



## LE BON BOUILLON DE POULE ZÉRO GASPI

### Pour le bouillon

Une carcasse de poulet (+/- pattes, cou...)  
Eau de source 2 L  
Vinaigre de cidre 1 petit verre  
Oignon 1 gros  
Ail 6 gousses  
Carottes x 2  
Céleri ou livèche x 2 branches  
Les tiges d'un bouquet de persil

### Boulettes et garniture pour 2 personnes

Reste de volaille cuite 100 g  
Persil ¼ de bouquet  
Citron jaune 1/2  
Farine 50 g  
Poudre levante ½ c. à café  
Chapelure 2 c. à soupe  
Œuf x 1  
Sel fin de Guérande  
Poivre du moulin  
Carotte 1 petite  
Navet 1 petit  
Poireau les feuilles vertes d'un petit  
Champignons parfumés (shiitakes) 2 poignées



**Pour le bouillon façon grand-mère :** Je casse si possible les os de poulet et les place dans une grande cocotte. J'ajoute les carottes coupées en rondelles, les tiges de persil et le céleri branche émincés, l'oignon coupé en gros morceaux, et tout le reste des ingrédients. Je porte à ébullition et laisse frémir doucement et à couvert pendant 2h minimum. Je filtre et conserve en bouteille au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

**Pour les boulettes de volaille :** Je hache finement la viande de volaille cuite au robot-cutter. Dans un saladier, je la mêle avec la chapelure, la farine et la poudre à lever. J'ajoute le zeste du demi-citron, le persil haché, et je lie avec l'œuf. J'assaisonne de sel et poivre. Je façonne une quinzaine de boulettes.

**Je porte deux grands bols de bouillon de volaille à frémissement,** je fais pocher les boulettes jusqu'à ce qu'elles remontent en surface. Je les retire à l'aide d'une écumoire, puis je plonge les champignons coupés en quatre et les légumes taillés en spaghettis dans le bouillon frémissant pour une petite dizaine de minutes de cuisson.

**Je sers le bouillon chaud** dans deux grands bols en répartissant les légumes et les boulettes. J'arrose d'un filet de jus de citron et d'un trait d'huile de sésame. A déguster bien chaud !

# LES RECETTES d'Anne



## BOUILLON DE CREVETTES AU GINGEMBRE ET NOUILLES DE RIZ

POUR 2 PERSONNES

Crevettes cuites et pas décortiquées 500 g  
Eau de source 1 L  
Saké (ou vin blanc) ½ verre  
Gingembre frais 2 cm  
Coriandre les tiges d'un ½ bouquet  
Poivre en grain ½ c. à café  
Nouilles de riz 180 g  
Petits pois surgelés 2 poignées  
Radis rose de Chine\* ½  
Paprika, piment de Cayenne (facultatif)

**Je verse dans une casserole** les carcasses et têtes des crevettes que j'ai décortiquées, avec le gingembre et les tiges de coriandre hachés, le saké, l'eau de source, et le poivre en grain. Je porte à ébullition puis laisse cuire à petits frémissements et à couvert pendant 45 min.

**Je filtre le bouillon.** J'y fais cuire les petits pois et le radis taillé en rondelles. Je les prélève à l'aide d'une écumoire et les réserve. Je cuis dans le bouillon les nouilles de riz pendant la durée indiquée sur le sachet. En fin de cuisson, j'ajoute les crevettes décortiquées et les légumes pour les faire revenir en température.

**Je répartis** dans deux bols, je poudre de paprika et de piment de Cayenne et parsème de pluches de coriandre.

*\*Le savez-vous ? Le navet et le radis sont les ingrédients stars de la diététique chinoise : ils n'ont pas leur pareil pour « dissoudre les mucosités », et chouchouter notre gorge et nos poumons durant l'hiver. Régalez-vous qui plus est des nombreuses variétés aux couleurs sublimes : navet boule d'or, radis noir, blanc, bleu, vert à cœur fushia... !*





## RAVIOLIS CACAO-FRAMBOISE À L'INFUSION DE SARRASIN

POUR 2 PERSONNES

Framboises surgelées 125 g  
 Poudre d'amande 25 g  
 Sucre en poudre 25 g  
 Farine 60 g  
 Cacao 30 g  
 Sucre glace 10 g  
 Œuf x 1 (60 g)  
 Sel 1 pincée  
 Sarrasin en grains 2 c. à soupe  
 Sucre complet 1 c. à soupe

*Une infusion plutôt qu'un bouillon, mais je n'ai pu résister à vous faire découvrir cette boisson de sarrasin appelée sobacha, qui fait tant merveille avec le cacao !*



**Dans une petite casserole avec couvercle**, je fais compoter les framboises avec le sucre en poudre et la poudre d'amande. J'ôte le couvercle et termine la cuisson à feu doux pour dessécher la compote au maximum. Je laisse refroidir.

**Dans un petit saladier**, je mélange la farine, le cacao et le sucre glace. J'incorpore l'œuf pour former une boule de pâte non collante. J'étale finement la pâte (un laminoir est très utile !) puis découpe 20 formes à l'aide d'un emporte-pièce rond cannelé de 5 cm de diamètre ("je peux conserver les chutes, les cuire et savourer avec du poulet : poulet et cacao sont une association classique en Amérique du Sud !).

**Sur la moitié des disques**, je dépose une noisette de farce à la framboise. Je place les disques restants par-dessus et je scelle les raviolis hermétiquement.

**Dans une grande casserole**, je porte à frémissement un litre d'eau et 3 cuillères à soupe de sucre. Je fais cuire les raviolis en deux fois. Lorsqu'ils remontent à la surface, je les dépose sur un torchon à l'aide d'une écumoire sans les superposer pour qu'ils ne collent pas entre eux.

**Je fais torréfier les graines de sarrasin** dans une petite casserole à feu vif. Quand se dégage un bon parfum noiseté, je verse 400 ml d'eau et 1 cuillère à soupe de sucre complet. Je porte à frémissement, puis je coupe le feu et laisse infuser 10 min à couvert. Je filtre.

**Dans deux jolies coupelles**, je répartis les raviolis et l'infusion de sarrasin. Je décore avec des grains de sarrasin toastés, des éclats de fèves de cacao et quelques framboises bien rouges. A déguster tiède !