

Bouillon de légumes

Cuisson : 1 heure



Préparation :

Conserver au réfrigérateur dans 1 sac en papier toutes les retailles de légumes que l'on n'utilise pas. Ou congeler au fur et à mesure vos retailles. Une fois congeler, se conserve jusqu'à 6 mois.

Exemples : bouts de carotte; pelures d'ail; pelures d'oignon; pelures de pieds de brocoli; pelures de pommes de terre (noircis le bouillon); pelures et pépins de courge; premières feuilles de chou; feuilles de poireaux défraîchis; fines herbes (ex. feuilles de laurier, basilic, herbes de Provence), champignons déshydratés shiitakes (rehausse la saveur); etc. Déposer dans un grand chaudron, couvrir d'eau, ajouter du sel de mer au goût et porter à ébullition puis baisser le feu. Laisser mijoter à feu doux pendant 1 heure puis filtrer.

Laisser refroidir puis verser le bouillon dans des pots Mason. Se conserve au réfrigérateur plusieurs jours ou au congélateur quelques mois (environ 3 mois).

Optionnel : l'ajout d'algue kombu (environ 1 pouce) à la cuisson. C'est le seul ingrédient qui sera récupéré et consommé par la suite.

Source : TFA/Marta Ortiz

Saviez-vous que... :

C'est dans la pelure des légumes que réside la grande majorité des nutriments. Le fait de réduire le feu après ébullition permet de conserver le maximum de ces précieux micronutriments.

Nous aurions tout intérêt d'ajouter l'algue kombu, celle-ci est très célèbre pour ses propriétés médicinales. Reminéralisante, alcalinisante et purifiante, le kombu est un excellent allié contre la fatigue, les douleurs musculaires, les maladies liées au stress, la cellulite et l'obésité.

C'est l'algue la plus riche en iode et en mucilage. Cette fibre aide à éliminer les toxines et la constipation.

Elle contient de l'acide alginique propre à ce type d'espèce. Cet acide aide à la digestion, agit comme un coupe-faim et aide au traitement symptomatique du reflux gastro-œsophagien.

Ajoutées aux plats de céréales et aux soupes, elles en accentuent la saveur car elles contiennent de l'acide glutamique, la version naturelle du MGS (glutamate monosodique).

Andrée Joubert N.D.