

Bouillon d'os

Temps de cuisson :

Volaille	6 à 24 heures
Bœuf / Agneau	12 à 50 heures
Poisson	Environ 4 heures

Note : Préférez les os provenant de viande de qualité bio, élevée avec respect



Ingrédients :

- ✓ Environ 2 kg d'os de bœuf, poulet, canard, dinde, agneau, poisson etc.
- ✓ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- ✓ Sel de mer ou tamari
- ✓ Légumes (oignon, ail, carotte, céleri, etc.)
- ✓ Herbes aromatiques (persil, laurier, thym, origan, etc.)
- ✓ Optionnel : champignons secs

Préparation :

Placer tous les os dans une marmite, recouvrir d'eau filtrée, ajouter le vinaigre de cidre et laisser tremper 1 à 2 heures. Amener à ébullition, puis retirer la mousse qui peut se former à la surface pendant la cuisson, car celle-ci contient des impuretés qui peuvent nuire au goût du bouillon. Ne pas éplucher les légumes, enlever seulement la racine de l'oignon et couper en petits morceaux ou émincer. Ajouter ces légumes et les autres ingrédients. Mijoter à feu doux selon le type d'os (voir ci-dessus) pour que les nutriments incluant le collagène et les minéraux des os puissent migrer dans le bouillon. Les températures élevées dénaturent et rendent toxiques les nutriments de là l'importance d'une longue cuisson à basse température. A la fin de la cuisson, les os se décomposent, car ils ont perdu les minéraux des os, des cartilages et des tendons.

Filtrer ensuite le bouillon, jeter les os et légumes cuits dans le compost. Les os ainsi décomposés ne sont pas conseillés pour les animaux domestiques. Réfrigérer dans des bouteilles ou congeler. Le bouillon d'os se conserve quelques jours au frigo et 3 à 6 mois au congélateur. Une fois refroidi, vous pouvez retirer le gras qui s'est accumulé à la surface et l'utiliser pour cuire des légumes, c'est une matière grasse saine.

Source : TFA/aj

Saviez-vous que... :

Plusieurs personnes se disant véganes ne se privent pas des richesses contenues dans le bouillon d'os. En plus de nous permettre de réduire nos besoins en protéines, celui-ci est excellent pour : soigner les intestins, améliorer la digestion, assouplir les articulations, évacuer les toxines, embellir la peau, les cheveux et les ongles, etc. Consommer régulièrement, guérira de nombreux maux de civilisation et contribuera à notre santé !

Andrée Joubert N.D.