

Le Bouillon « maison »

- Utilisez un grand faitout + couvercle,
- Mettez y des morceaux de volaille avec os, cartilage et peau (ex : ailerons ou pattes de poulet/dinde)
- Recouvrez d'eau
- Ajoutez, selon vos goûts, un bouquet garni (feuilles de laurier – oignon piqué de clous de girofle – thym), le vert d'un poireau, une carotte coupée en rondelles, de l'ail...vous pouvez aussi y mettre un morceau de gingembre et/ou de citronnelle ou d'autres épices de votre choix.
- Ajoutez au choix : un peu de vin blanc, du jus de citron ou du vinaigre de cidre bio non pasteurisé
- Démarrez la cuisson à feu fort pour amener à ébullition puis baissez au minimum pour une cuisson la plus douce possible en gardant une légère ébullition à la surface de l'eau.
- Pensez à retirer la volaille au bout d'1h de cuisson, mais remettez la peau et les os
- Laissez mijoter entre 2 et 4h.
- Puis laissez refroidir et surtout ne pas le dégraisser.

Variantes : Ce bouillon peut également se faire avec d'autres viandes voire même un pied de veau, une queue de bœuf, des oreilles ou pieds de cochons...

Vous pouvez également le faire avec une carcasse de poulet en prenant soin d'y rajouter des os et de la peau que vous retirerez ensuite.

Si vous utilisez un poulet entier, prenez soin de le retirer en cours de cuisson.

Conservation : 5 jours au réfrigérateur voire plus s'il n'y a pas de légumes. Vous pouvez aussi en congeler.

Astuce : versez du bouillon dans un bac à glaçon et utilisez juste la quantité nécessaire pour vos bases de sauces, vos eaux de cuisson de riz ou autres céréales etc...

Consommation : Vous pouvez le consommer à n'importe quel repas agrémenté de vermicelles, de légumes émincés finement dedans crus ou cuits, pour allonger vos soupes et potages...

Le bouillon « maison » est excellent pour la santé : source de protéines, minéraux et bonnes graisses.