

Recettes du bouillon de poulet

Ingrédients:

- 1 poulet bio fermier entier avec le cou et les pattes si possible,
- 10 grains de poivre noir,
- 3 c. à s. rases de gros sel de Guérande non raffiné,
- des herbes aromatiques : laurier, thym, romarin, sarriette, sauge,...
- et facultatif : des légumes verts comme le vert du poireau ou du chou, une carotte, de l'ail et de l'oignon pour donner un peu plus de goût encore et de minéraux.

Mettre dans une cocotte avec couvercle 8 litres d'eau de bonne qualité avec tous les ingrédients jusqu'à frémissement de l'eau. Puis mettre à feu doux pour qu'il apparaisse juste quelques bulles.

Laisser cuire entre 2h et 6h puis retirer le poulet pour le manger. Laisser les légumes et les herbes au compost, filtrer le bouillon et le mettre bien chaud dans des grands bocaux hermétiques puis dans le frigo une fois refroidi pour la semaine. Ils peuvent aussi se congeler. Il est recommandé de manger la peau. Si c'est pas possible vous pouvez mettre de côté la graisse du poulet et la mixer avec un tout petit peu de bouillon pour obtenir une matière congelable dans des bacs à glaçons pour introduire dans le potage fait à base de bouillon ou pour la cuisson des légumes.

Avant de sortir le poulet de la cocotte verser un peu de bouillon dans une petite casserole et faite cuire vos légumes de saison env. 15 mn à feux doux. Mangez le poulet et les légumes et buvez aussi le bouillon qui a servi pour cuire les légumes.

A tous les repas buvez au moins 1 tasse de bouillon réchauffé à feu très doux et servez-vous de ce bouillon pour faire cuire vos légumes de saison.

Vous pouvez boire de ce bouillon en dehors des repas si cela vous attire.

Excellent pour permettre aux cellules de la paroi intestinale de se refaire une santé, en buvant du bouillon tous les jours de l'année, comme autrefois !