

Recettes du bouillon de poulet :

Ingrédients:

- 2 carcasses de poulet bio fermier avec le cou, les pattes, les abats et 4 ailes en fonction de ce que vous trouvez.
- 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, origan, persil,
- des légumes à votre convenance (poireau, courgette, carde, carotte, cèleri, oignon, ail,... mais pas de pomme de terre)
- 1 petit verre à liqueur de vin blanc plutôt sec (facultatif) ou de vinaigre de cidre.

Mettre dans une cocotte avec couvercle 8 litres d'eau de bonne qualité et les carcasses.... Porter à ébullition. Puis mettre à feu doux (environ 95°) et laisser frémir pendant 3h à 6h.

½ heure avant la fin de cuisson prévue, ajoutez le sel, le poivre, les herbes aromatiques, les légumes et éventuellement le vin blanc ou le vinaigre de cidre. Sortez l'ensemble, vous pouvez manger les légumes. Filtrez avec une passoire le bouillon encore chaud et remplissez des bocaux hermétiques avec (gros pots à confiture ou compote). Laissez refroidir et stockez les au frigo (une semaine) ou au congélateur.

A tous les repas buvez 1 à 2 tasses de bouillon réchauffé à feu tout 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.

Vous pouvez aussi faire une monodiète de bouillon pour un repas, une journée ou plus. C'est très régénérant.

C'est ainsi que vous récupérez le maximum de collagènes et de minéraux pour régénérer votre système digestif. Cette recette de grand-mère reprise par Dr Natacha Campbell est une panacée sur le long terme, une base alimentaire de longue vie.

Bonne santé à tous !