

# Fiche recette

## Le bouillon d'os

### Ingrédients :

6 ailes de poulet ou une carcasse de poulet ou 1 poule entière (dans ce dernier cas on mettra 4 l d'eau) - 2 c à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron - 2 carottes - 2 poireaux - 4 branches de céleri - 1 oignon piqué de 3 clous de girofle - 1 gousse d'ail - 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) - 3 litres d'eau froide - Poivre

*Ce bouillon peut être réalisé avec d'autres os : bœuf, porc, mouton...*

### Recette :

Disposer le poulet ou sa carcasse dans une cocotte remplie d'eau froide et porter à peine à frémissements.

Écumer la mousse et baissez le feu le plus possible.

Ajouter le vinaigre ou le citron, les légumes coupés en morceaux, le bouquet garni, l'ail.

Couvrir et laissez infuser pendant 6 heures à feu très doux, le plus bas possible, il faut à peine voir frémir le liquide.

Si tu as utilisé un poulet, après 3 heures de cuisson, sortir les ailes et les filets de viande et remettre la peau et les os dans le bouillon pendant encore pendant les 3 heures restantes.

Ajoutez le poivre.

Filter.

Laisser refroidir et placer le bouillon une nuit au réfrigérateur. Si une couche gélifiée s'est formée à la surface, bonne nouvelle ! Cela signifie que les os étaient riches en collagène, substance essentielle à la régénération des tissus. Réchauffer le bouillon et il redeviendra liquide. Le bouillon se conserve 3 à 5 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur. Pour bénéficier de toutes les pouvoirs, prends l'habitude d'en boire une tasse avant le repas du soir.



---

---

---

---

---

---

---

---