

Recette de bouillon d'automne



Ingédients

- 1 carcasse de poulet ou un os à moelle
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 1 fenouil ou céleri
- 1 oignons
- 5 clous de girofle
- 10 grains de poivre noir
- 1 pouce de gingembre frais ou une cuillère à café de gingembre en poudre
- 5 gousses d'ail
- 5 branches de thym
- 5 feuilles de laurier
- 5 petits rhizomes de curcuma frais ou une cuillère à café de curcuma en poudre
- Huile d'olive extra vierge
- Jus de citron

Préparation

1. Lavez et coupez tous les légumes grossièrement
2. Mettez tous les ingrédients dans une grande marmite
3. Couvrez le tout avec de l'eau entre 2 et 3 litres
4. Portez à ébullition
5. Réduire le feu et laissez mijoter pendant 1h30
5. Filtrez le bouillon à l'aide d'une passoire et récupérez le jus

Dégustation

Vous pouvez vous servir de ce bouillon pour la base d'une soupe ou d'une sauce ou l'utiliser comme boisson, c'est excellent pour l'immunité comme les maladies respiratoires.

Nutriments

- oligo-éléments et des minéraux (calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium, soufre) indispensables à la santé de nos os et articulations.
- gélatine qui aide à booster le système immunitaire et à apaiser le système digestif.
- acides aminés qui permettent la détoxification du foie et aident notre muqueuse intestinale pour le microbiote.
- glucosamine et chondroïtine jouent un rôle majeur dans l'entretien de nos articulations et cartilages.
- équilibre acido-basique aide notre corps à être alcalin (diminue l'inflammation).
- en ce qui concerne les os à moelle, ils contiennent des oméga 3 indispensables pour les systèmes cardio-vasculaire et immunitaire, ainsi que du collagène qui contribue à donner force et élasticité à nos tissus comme la peau, les muscles, les ligaments et au système digestif.

Régalez-vous même en hiver !

