



Bouillon d'os



LE BOUILLON DE BOEUF EST UN LIQUIDE RICHE EN NUTRIMENTS OBTENU EN FAISANT MIJOTER DES MORCEAUX ET DES OS DE BŒUF, D'AGNEAU OU DE VOLAILLE DANS DE L'EAU FILTRÉE. COMME LE BOUILLON,

IL EST SIMPLE À PRÉPARER ET SA VALEUR NUTRITIONNELLE DÉPEND DES OS UTILISÉS ET DE LA DURÉE DE CUISSON. .

IL EST IMPORTANT D'UTILISER DES OS PROVENANT D'ANIMAUX ÉLEVÉS EN PÂTURAGE POUR S'ASSURER QU'ILS SONT EXEMPTS D'ANTIBIOTIQUES ET D'HORMONES.

BIENFAITS NOMBREUX

- **Anti-âge** : Préserve la santé de la peau en rétablissant le tonus et la texture et en réduisant les rides.
- **Renforce la santé intestinale** : La gélatine restaure la muqueuse intestinale et a des effets anti-inflammatoires.
- **Protège les articulations** : le bouillon d'os est riche en collagène, ce qui permet de restaurer le cartilage.
- **Augmente la fonction immunitaire** : peut "colmater" un intestin poreux.
- **Détoxifiant** : en soutenant la capacité du foie à éliminer les toxines et en aidant le système digestif.
- **Favorise un métabolisme sain** : contient des électrolytes et des minéraux clés pour soutenir les os et les muscles.

COMMENT L'INTÉGRER À VOTRE ALIMENTATION

Il suffit de le boire à petites gorgées (en ajoutant ses herbes préférées et du sel de bonne qualité !), dans les soupes et les ragoûts, les sauces, le riz, les sautés, les marinades, les œufs brouillés, la sauce à spaghetti, les plats de viande braisée, les fondues, etc.



Bouillon d'os

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- Mijoteuse ou marmite
- Rôtissoire
- Os (bœuf, poulet, agneau)
- Eau filtrée
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme
- Facultatif : carottes, oignons, ail, céleri



MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 450 degrés F, transférer les os et les légumes dans une rôtissoire, pendant 30 minutes, remuer délicatement et rôtir pendant 15 minutes supplémentaires. "Le brunissement des os, appelé réaction de Maillard, donne au bouillon sa richesse et sa saveur.
 2. Transférer les os et les légumes dans la marmite ou la mijoteuse. Ajouter les restes et le jus de la rôtissoire*, puis couvrir les os avec de l'eau filtrée jusqu'à ce qu'ils soient complètement immergés.
 3. Porter la marmite à ébullition douce (c'est pourquoi j'aime la mijoteuse). Réduire ensuite le feu et laisser mijoter. Laissez mijoter pendant au moins 8 à 12 heures, idéalement 24 heures.
 4. Filtrer les os à la fin de la cuisson et mettre le bouillon de côté pour l'assaisonner, le refroidir et le déguster.
-

ASTUCES

Écumez les impuretés qui remontent à la surface du liquide.

Ne laissez pas la cuisinière allumée toute la nuit (c'est pourquoi j'utilise la mijoteuse).

Conservez au congélateur dans des petits contenants pour ajouter à vos repas!