



Bouillon d'os

1kg d'os en tout genre (carcasse de poulet, os à moelle, etc...), 2 litres d'eau filtrée ou de bouteille, 1cs de gros sel gris de Guérande, 1cs de vinaigre de cidre, toute herbe de votre choix (clou de girofle, laurier, thym, romarin...)

Placer tous les ingrédients dans une cocotte. Porter à ébullition puis réduire et laisser cuire à petit feu pendant minimum 6h - maximum 24h.

Après cuisson, retirer les gros os et passer le bouillon. Mettre dans des bocaux de verre, laisser refroidir et conserver 5 jours au réfrigérateur. Cela doit gélifier. Placer l'excédent dans des bacs à glaçons au congélateur.

Personnellement j'utilise une mijoteuse (crockpot) branchée sur le secteur électrique afin de préparer ce bouillon en toute sécurité. Si le bouillon ne gélifie pas c'est qu'il n'est pas assez cuit. Les os provenant d'animaux élevés en plein air apportent un meilleur résultat. Consommer minimum 1 glaçon par jour (à rajouter dans votre soupe chaude ou pour cuire vos céréales ou dans la sauce de salade) En plus de donner bon goût à vos plats, cela permet de traiter la dysbiose intestinale de manière efficace.