

Healthy Food



5 RECETTES DE BOUILLONS

LES BOUILLONS MAISON SONT UNE EXCELLENTE
BASE POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ TOUT
EN ÉTANT SIMPLE À PRÉPARER

Les atouts des bouillons

Les bouillons offrent de nombreux atouts santé, notamment grâce à leur richesse en nutriments (vitamines, minéraux, antioxydants, etc.), leur faible apport calorique et leur polyvalence.

- Ces bouillons sont riches en eau, ce qui aide à maintenir une bonne hydratation, particulièrement en cas de fièvre, de grippe ou d'efforts physiques intenses.
- Les bouillons sont légers et faciles à digérer, ce qui les rend idéaux en cas de troubles digestifs ou de convalescence.
- Ils conviennent parfaitement dans les régimes sans résidus souvent recommandés dans des cas spécifiques comme les diverticulites aiguës, avant certaines interventions chirurgicales, ou en cas de troubles digestifs nécessitant une limitation des fibres.
- Autour des chimiothérapies, ils apportent des nutriments si une restriction calorique vous est suggérée.
- Certains légumes comme le fenouil ou le céleri possèdent des propriétés digestives et anti-ballonnements.
- Bien que les fibres insolubles soient souvent filtrées, les fibres solubles peuvent subsister et aider à maintenir une flore intestinale saine.
- Certains légumes utilisés (comme l'ail, le gingembre ou le curcuma dans certains bouillons) ont des propriétés anti-inflammatoires naturelles.
- Quelque soit la situation, ils remplacent les bouillons cubes et autres soupes en poudre qui sont riches en sels et ingrédients pro-inflammatoires.

Utilisez des légumes frais et des ingrédients bio pour éviter les pesticides.

Ces recettes sont faciles à personnaliser : ajoutez des aromates, des épices ou des légumes selon vos goûts, selon la saison !

Ces bouillons se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. NB. Si le bouillon contient des protéines animales (poulet, bœuf, etc.), privilégiez une consommation rapide (3 jours).

Si vous désirez en faire une soupe 'repas' (càd, manger les légumes), réduisez le temps de cuisson afin de ne pas trop cuire les légumes (temps à adapter en fonction du type de légumes et de leur grosseur)

Bon appétit



Bouillon Citronnelle, Gingembre & Curcuma

Ingrédients pour 1 l

- 6 tiges de citronnelle (écrasées au rouleau à pâtisserie ou grand couteau plat)
- 4 gousses d'ail épluchées
- 2x7 cm de gingembre, coupés en tranches
- 2 petites racines de curcuma (non épluchées, coupées en morceaux)
- 6 branches de céleri coupées en gros morceaux
- 6 carottes coupées en gros morceaux
- 2 poignées de coriandre
- 3 à 4 feuilles de citron kéfir
- 2 c. à s. de pâte de miso blanc
- sel, poivre selon le goût



Atout santé

Bien connus, le gingembre et le curcuma sont de puissants anti-inflammatoires !

Mais le saviez-vous ?

La citronnelle est pourvue d'une tige aux propriétés aromatiques et médicinales : bactéricide, hypotensive, anti-inflammatoire, antifongique. Elle est intéressante aussi dans les désordres digestifs, les problèmes articulaires. Elle a une action positive sur le diabète.

Préparation

- Dans une grande casserole, ajoutez tous les ingrédients.
- Recouvrez d'eau et portez à ébullition.
- Aux premiers bouillons, réduisez le feu à frémissement, couvrez et laissez mijoter 1 heure.
- Jetez les légumes après les avoir pressés afin de récupérer un maximum de nutriments.
- Passez au tamis fin.

Petits plus

- Décorez avec des herbes aromatiques, des graines de sésame noir.
- Pour une version protéinée, il peut aussi être accompagné de scampis marinés dans un mélange d'huile d'olive avec du gingembre et du curcuma et poêlés ou avec des noix de Saint-Jacques snackées, etc.

Bouillon d'os et gingembre



Ingrédients pour 1 l

- 2 kg d'os charnus, de jarrets de bœuf, queue de bœuf, etc.
- 2x5 cm de gingembre, coupés en tranches
- 4 oignons coupés en 2
- 6 clous de girofle
- 4 anis étoilés
- 2 c. à s. de pâte de miso blanc ou de sauce de poisson
- un acide (jus d'1 citron ou 4 c. à s. vinaigre de cidre)
- sel, poivre selon le goût

Préparation

- Rincez les os et le bœuf 5 minutes sous l'eau chaude.
- Placez-les ensuite dans une grande casserole, recouvrez d'eau et portez doucement à ébullition.
- Aux premiers bouillons, réduisez le feu à frémissement, couvrez et laissez mijoter 90 minutes.
- Ajoutez les autres ingrédients et poursuivez la cuisson 90 minutes.
- Retirez les os et autres ingrédients.
- Passez au tamis fin.

Petits plus

- Vous pouvez aussi y ajouter des légumes (carottes, céleri, poireau, gousses d'ail, etc.), des aromates (feuilles de laurier, thym, etc.).
- Vous pouvez récupérer la viande et la manger à d'autres repas.

Atout santé

Les bouillons à la viande, à la volaille, ainsi que ceux au poisson, apportent les nutriments nécessaires à la réparation de l'intestin et ont un effet anti-inflammatoire (surtout avec les épices comme le **gingembre** et le **clou de girofle**).

Les os et articulations sont les parties les plus riches en nutriments.



Saviez-vous ?

Le clou de girofle, outre ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, calme les spasmes digestifs, est antalgique (bien connu en cas de douleurs dentaires) grâce sa richesse en eugénol. et bêta-caryophyllène.



Bouillon de légumes

Ingrédients pour 1 l

- 4 gousse d'ail épluchées
- 6 carottes coupées en gros morceaux
- 6 branches de céleri coupées en 2
- 2 poireaux coupés en gros morceaux
- 2 tomates
- 2 bulbes de fenouil coupés en 2
- 4 oignons coupés en 2
- 2 poignées de persil
- 2 c. à s. de pâte de miso blanc
- sel, poivre selon le goût

Petits plus

- Vous pouvez aussi y ajouter un bouquet garni (feuilles de laurier, thym, etc.), du jus de citron, vinaigre de cidre...
- Vous pouvez y ajouter un blanc de volaille (qui pourra servir pour d'autres repas).

Préparation

- Dans une grande casserole, versez tous les ingrédients.
- Recouvrez d'eau et portez doucement à ébullition.
- Aux premiers bouillons, réduisez le feu à frémissement, couvrez et laissez mijoter 1 heure.
- Jetez les légumes après les avoir pressés afin de récupérer un maximum de nutriments.
- Passez au tamis fin.



Bouillon de tomates

Chouette alternative à la soupe aux tomates.
Les tomates sont riches en lycopène,
un super antioxydant

Ingrédients pour 1 l

- 4 gousses d'ail épluchées
- 4 carottes coupées en gros morceaux
- 4 branches de céleri coupées en 2
- 8 tomates
- 4 oignons coupés en 2
- 1 bouquet garni (laurier, thym)
- 2 c. à s. de pâte de miso blanc
- sel, poivre selon le goût

Préparation

- Dans une grande casserole, versez tous les ingrédients.
- Recouvrez d'eau et portez doucement à ébullition.
- Aux premiers bouillons, réduisez le feu à frémissement, couvrez et laissez mijoter 1 heure.
- Jetez les légumes après les avoir pressés afin de récupérer un maximum de nutriments.
- Passez au tamis fin.

Petits plus

Vous pouvez aussi y ajouter du jus/zestes de citron jaune ou vert, vinaigre de cidre, quelques feuilles de kéfir ou essayer d'autres aromates (romarin, coriandre, basilic, thym citronné, etc.).



Bouillon d'hiver aux épices

Ingrédients pour 1 l

- 1 carotte
- 1 panais
- 1 morceau de potiron
- 1 oignon
- 1 bâton de cannelle
- 3 clous de girofle
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)
- 4 gousse d'ail épluchées
- sel, poivre selon le goût

Préparation

- Découpez les légumes en gros morceaux.
- Dans une grande casserole, versez tous les ingrédients.
- Recouvrez d'eau et portez doucement à ébullition.
- Aux premiers bouillons, réduisez le feu à frémissement, couvrez et laissez mijoter 1 heure.
- Jetez les légumes après les avoir pressés afin de récupérer un maximum de nutriments.
- Passez au tamis fin.

Petits plus

- Vous pouvez varier cette recette en utilisant d'autres légumes de saison (persil racine, tout autre cucurbitacée, champignons de paris ou shitaké, céleri rave, navets, etc.).