

Cubes de bouillon maison

Source : Internet et La santé dans l'assiette



Les cubes du commerce : des bombes culinaires

Les bouillons cubes déshydratés du commerce, certes très pratiques à utiliser, contiennent cependant des ingrédients peu recommandables pour notre santé.

Ils sont saturés d'additifs et d'exhausteurs de goût (E621, E627, E631, E330), de graisses hydrogénées, d'acidifiants et de glucose. Même les **cubes bio** contiennent de l'huile végétale... de palme.

Mais le plus gros problème c'est surtout son apport, en bien **trop grande quantité, de sel**. Le petit cube contient 62.8 g de sel pour 100 g. **Deux cubes dans nos préparations apportent déjà 5,2 g de sel !** L'Organisation Mondiale de la Santé conseille de ne pas dépasser les **5 g de sel par jour**... difficile en consommant les cubes du commerce.

Le mieux est donc de préparer ses propres cubes de bouillon maison. D'une part, le goût est bien meilleur et d'autre part, on sait ce que l'on met dedans. Il est tout à fait possible de se concocter des petits cubes à base de légumes, d'herbes, de produits de la mer ou encore de viandes.

Voici quelques recettes très simples que vous pourrez adapter selon vos goûts. Ces petits cubes préparés à l'avance, vont vous faciliter le quotidien et vous permettre de manger plus sainement.

Ces recettes sont des idées de préparations. Vous pouvez très bien imaginer toutes sortes de bouillons et laisser libre cours à vos envies gustatives ! Les cubes de bouillons peuvent aussi varier selon les légumes de saison, alors amusez-vous et bon appétit ! **Attention, évitez de trop saler !**

Le cube de bouillon aux légumes

Ingédients : 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 échalotte, 2 carottes, 1 poireau, 2 branches de céleri, 1 càs huile olive, Aromates (persil ou thym ou ... selon vos envies), sel / poivre

Préparation :

- Coupez les légumes en brunoise et faites-les revenir dans l'huile d'olive
- Ajoutez l'eau à hauteur et les épices
- Laissez mijoter à feu doux 25-30 min
- Laissez refroidir, mixez le tout et versez la préparation dans des moules ou bacs à glaçon
- Placez au congélateur

Variante – Le cube de bouillon aux légumes « clair »

Ingédients : 2 oignons, 3 gousses d'ail, 2 carottes, 1 poireau, 3 branches de céleri, 1 c. à s. d'huile d'olive bio, 1 petit bouquet de persil (sel, épices, poivres à votre convenance).

Préparation :

- Pelez les gousses d'ail et les oignons, et coupez-les en brunoise
- Lavez les carottes, céleri, poireau et persil à l'eau claire
- Coupez-les en brunoise en conservant les parties vertes du poireau et les fanes des carottes
- Faites revenir les légumes dans l'huile d'olive puis ajoutez 1 L d'eau bouillante
- Faites mijoter pendant 1 heure, dans une marmite couverte
- Pressez de temps en temps les légumes pour en faire sortir le jus
- Puis, filtrez le bouillon (passoire fine ou chinois) et mettez-le dans des cubes de glaçons
- Attendez qu'ils refroidissent avant de les placez au congélateur

Note : Pour lier les substances aromatiques liposolubles, il est important de rajouter une huile. Il ne faut donc pas dégraisser le bouillon de légumes.



■ Le cube de bouillon aux herbes

Ingédients : 1 poivron, 1 gros oignon, 3 gousses d'ail, 1 bouquet garni (ciboulette, persil, basilic, estragon, etc.), 2 c. à s. d'huile d'olive bio, 1 c. à s. de vinaigre blanc, 1 pincée de sel.

Préparation :

- Pelez les gousses d'ail et l'oignon
- Coupez les gousses d'ail et l'oignon en brunoise (petits morceaux)
- Lavez à l'eau claire le bouquet garni
- Épépinez le poivron et coupez-le en brunoise
- Faites revenir les légumes dans l'huile d'olive puis ajoutez 1 L d'eau bouillante
- Laissez infuser à couvert à feux doux pendant 1h30
- Versez dans un bac à glaçons, puis placez-le au congélateur

Astuce : Vous pouvez utiliser des plantes aromatiques ou sauvages et fraîches : feuilles d'ail des ours, ciboulette, mélisse, estragon, coriandre, aneth ou même ortie. Si vous avez un coin de jardin, vous pouvez planter de l'ache des montagnes (ou livèche). C'est une plante vivace, dont le goût est proche de celui du céleri, idéale pour aromatiser les plats et les bouillons.

■ Le cube de bouillon aux produits de la mer

Ingédients : 1,5 kg de restes de poisson/crustacés ..., 2 carottes, 1 gros oignon, 2 échalotes, 1 bouquet garni, huile olive, poivre, sel.

Préparation :

- Coupez l'oignon, émincez les échalotes, et faites-les suer dans de l'huile d'olive
- Lavez et coupez les carottes
- Rincez les déchets et égouttez-les (brisez les arêtes si vous en avez)
- Déposez les restes de poisson dans une marmite avec 2,5 L d'eau
- Amenez très lentement à ébullition
- Laissez cuire à découvert pendant 5 minutes à feu modéré
- Puis, ajoutez les légumes et le bouquet garni
- Réduisez le feu au minimum et laissez cuire 30 minutes (écumez si nécessaire)
- Filtrez le bouillon (passoire fine ou chinois) et mettez-le dans des cubes de glaçons
- Attendez qu'ils refroidissent avant de les placez au congélateur.

Astuce : Le bouillon de produits de la mer se fait surtout avec des restes de poisson (têtes, arêtes, queues, etc.). Mais vous pouvez aussi le préparer avec des carapaces de crustacés. Vous pouvez également rajouter 20 cl de vin blanc pour donner plus de goût à vos cubes de bouillon maison.

Le cube de bouillon de volaille

Ingédients : 1 carcasse de poulet, 2 carottes, 1 navet, 1 branche de céleri, 1 poireau, 2 gros oignons, 1 bouquet garni (persil, ciboulette, thym, estragon, laurier-sauce, etc.), poivre, 1 pincée de sel.

Préparation :

- Épluchez les oignons, lavez et coupez en brunoise tous les légumes. Rincez le bouquet garni
- Disposez la carcasse et tous les ingrédients dans une marmite
- Recouvrez de 1,5 L d'eau, salez et poivrez
- Couvrez et portez le tout à ébullition, puis laissez frémir pendant 1 h
- Puis, filtrez le bouillon (passoire fine ou chinois) et faites-le refroidir au frigo
- Une fois refroidi, enlevez la couche de graisse durcie, pour avoir un bouillon dégraissé
- Versez le bouillon dans des bacs à glaçons (s'il est trop figé, faites-le réchauffer quelques secondes)
- Placez au congélateur

Astuce : Le bouillon de volaille se prépare surtout avec une carcasse de poulet. Mais vous pouvez aussi utiliser de la poule ou du canard. Le bouillon de viande, quant à lui, se fait avec du bœuf, du veau ou de l'agneau.

A ne pas oublier : Dater et étiquetez vos cubes de bouillon une fois congelés et stockez-les séparément. Vos cubes peuvent se garder **3 mois** au congélateur.

