

Bouillon d'os à moelle



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

7 heures



Temps total :

7 h 10

Pour cette recette, il te faut (pour env. 1 litre de bouillon) :

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 kg d'os (ici os à moelle de bœuf) | 3-4 feuilles de laurier |
| 2 c.s. de vinaigre de cidre
(=vinaigre de pomme) | 2 tiges de romarin |
| 3 carottes | 3-4 brins de thym |
| 3 tiges de céleri branche | Sel |
| 3 oignons | |



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°, placer les os crus dans un plat allant au four et enfourner env. 30 minutes
2. Placer les os dans une casserole, les recouvrir d'eau et de vinaigre de cidre et laisser reposer env. 30 minutes
3. Rincer et détailler les carottes et le céleri en dés grossiers et placer dans la casserole
4. Eplucher et émincer grossièrement les oignons et placer dans la casserole
5. Ajouter encore les herbes aromatiques et le sel (env.3 bonnes cuillères à café)
6. Porter le bouillon à ébullitions et retirer la mousse qui se forme à la surface à l'aide d'une passoire
7. Diminuer le feu au minimum et laisser cuire 6-7 heures

Astuce : Ici, j'ai cuit le bouillon en 2x - Env. 3-4 heures le soir puis j'ai laissé la casserole à température ambiante et ai recuit le bouillon env. 3h le lendemain matin

8. Filtrer le bouillon et le placer dans un récipient au frigo afin que la graisse qui se place au-dessus se fige pour la retirer plus facilement à l'aide d'une cuillère
9. Le bouillon peut ensuite être placé dans un récipient hermétique et se consommer dans les 4-5 jours s'il est conservé au réfrigérateur ou peut être congelé et se conserver env. 6 mois

Coin des astuces

- Il est aussi possible de réaliser ce bouillon d'os avec d'autres os plus riches en collagènes comme dans [cette autre recette de bouillon d'os](#)
- Le bouillon d'os, riche en collagène, a pour effet de réparer d'éventuelles lésions intestinales pouvant causer des douleurs désagréables
- Pour bénéficier pleinement des vertus du bouillon d'os, le mieux serait d'en consommer un petit bol chaque jour durant env. 3 mois
- Pour simplifier l'organisation de la préparation de ce bouillon, il est possible de recourir à des bacs à glaçons, permettant d'obtenir des cubes congelés de bouillon qu'il ne reste ensuite plus qu'à décongeler (env. 2 pour un petit bol) avant le repas