

Bouillon d'os



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

6 heures



Temps total :

6 h 10

Pour cette recette, il te faut (pour env. 1.5 litres de bouillon) :

3 os à moelle de bœuf

3 carottes

3 pieds de veau

3 tiges de céleri branche

300 g de queue de bœuf

2 c.c. de gros sel

3 gousses d'ail

2 c.c. de grains de poivre

6 échalotes

4 feuilles de laurier

150 g de fenouil (utiliser les tiges dures)



Pour réaliser la recette :

1. Rincer et détailler les fenouil, carottes et céleri en cubes grossiers et placer dans la casserole
2. Eplucher et émincer grossièrement les échalotes et les gousses d'ail et placer dans la casserole
3. Démarrer la cuisson du bouillon à froid en plaçant les os avec les légumes et condiments dans la casserole, recouvrir d'eau froide avec env. 2 litres d'eau et cuire à feu doux durant 6 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

4. 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
5. 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 avec uniquement des [os à moelle](#), plus facile à trouver dans les commerces
- Le bouillon d'os, riche en collagène, a pour effet de réparer d'éventuelles lésions intestinales pouvant causer des douleurs désagréables
- Les os des articulations (ici pied de veau par exemple) sont riches en cartilages et donc plus riches en collagènes
- 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