

Deuzio

NOTRE DOSSIER

**TOUT EST BON
DANS LE BOUILLON !**



PSY
QUAND LES ENFANTS
QUITTENT LE NID

TENDANCE
DES KIWIS AU JARDIN,
POSSIBLE ?

MOBILITÉ
TRUCS ET ASTUCES
POUR RÉPARER SON VÉLO

Bouillon,

BOL DE JOUVENCE

Cuisiné avec savoir, l'authentique bouillon d'os est un intense mijoté de vertus pour la santé. Explications à la lumière de la nutrithérapie.

AURÉLIE COMPS



Avec sa chaleur irradiante, son gras sirupeux, son fumet d'arômes, le bouillon est le breuvage du réconfort par excellence. Son évocation ravive les doux souvenirs d'une marmite de grand-mère, et de gousses gorgées revigorantes. Mais pourquoi le bouillon d'os nous fait-il tant de bien ? Car cette soupe nous soignerait de l'intérieur. Au point d'être prescrite en cure pour traiter de nombreuses pathologies, ou par souci de prévention. Laurence Fischer, nutrithérapeute en Belgique et en France (Jeclinaturel), en a fait son « plat de résistance » auprès des personnes qu'elle accompagne.

« La meilleure crème de jour »

« *Tel un miroir, le bouillon va nourrir chaque partie de notre organisme en lien avec les ingrédients qui le composent : les os, le cartilage, la peau, la moelle, etc.*, explique la thérapeute. Avec à l'appui des examens de densitométrie osseuse après une cure chez des personnes âgées, ou encore un effet sur l'immunité, avec une augmentation du taux de globules blancs dans le sang, seulement 2 à 3 jours après la prise de bouillon. » Et l'effet serait des plus flagrants sur les cheveux, la peau et les ongles, rendus plus résistants et éclatants. « *C'est ma meilleure crème de jour !* », comme aime le surnommer Laurence.

Élixir de minéraux

Le secret d'un bon bouillon ? Il réside dans la fusion dans l'eau des ingrédients solides, les ren-

dant extrêmement assimilables par l'organisme. « *Le calcium des os est comme liquéfié et se transforme en gélatine quand il refroidit. Et plus le bouillon est gélatineux, plus il est riche en collagène et en précieuse « glycine », un acide aminé prenant soin en douceur de l'intestin.* » Les légumes qui accompagnent la recette sont aussi une grande source de minéraux. Magnésium, calcium, phosphore, silice, soufre et potassium préviennent l'ostéoporose, nourrissent les articulations, et participent aux échanges musculaires et au bon fonctionnement du cœur.

Quand boire ?

Avec ou sans soucis de santé, Laurence recommande la prise de bouillon soit en cure, soit intégrée au quotidien. En mug matinal pur, ou mélangé dans divers plats. « *Certains s'en servent par exemple pour limiter ou remplacer une surdose de café. D'autant que sur le plan énergétique, le bouillon chaud est un carburant stimulant, comme le café, contrairement au thé qui refroidit l'énergétique.* » Aussi, le bouillon d'os facilite l'assimilation des féculents et autres aliments cuits d'un même repas. Matin, midi ou soir, à chacun de boire selon ses envies. La prise à jeun sera recommandée dans les cas de dysfonctionnement ou fragilité intestinale. « *Le bouillon pourra alors lubrifier et nourrir la paroi intestinale, car ses minéraux sont ultra-assimilables. Contrairement à une soupe de légumes mixés, le bouillon est dépourvu de fibre, une source possible d'irritation de l'intestin. Il n'y a pas d'abrasif dans le bouillon.* »

Plus d'info : www.jeclinaturel.be



LE REPAS *le plus ancien ?*

Si le vrai bouillon d'os a été rangé au placard sous nos contrées ces dernières décennies, la préparation serait vieille comme l'humanité.



Dès la préhistoire

Fouilles archéologiques à l'appui, le bouillon existe depuis que l'humain maîtrise le feu. « *C'est certainement la plus ancienne recette*, explique Laurence Fischer. *Il fait tellement partie de notre histoire, que lorsqu'on le boit, on ressent sa diffusion intense, comme si nos cellules le reconnaissent !* » À travers le monde, il est à la base de traditions culinaires : le ramen du Japon, le couscous nord-africain, la soupe de rennes des Inuits...

Nutrition holistique

Simplicité et authenticité caractérisent le bouillon. « *Par sa préparation lente, il amène de l'ancrage en cuisine, rappelant une sagesse ancestrale culinaire* », déclare Laurence, émerveillée par la dimension holistique de cette soupe. « *Le bouillon, c'est aussi la philosophie d'aller jusqu'au bout de l'animal, pour le respecter, l'honorer. C'est pour cette raison qu'il est toléré par de nombreux végétariens, à la recherche de protéines animales. Une nourriture vraie...* »

Boisson des mamans

Au menu des jeunes mamans en post-partum, le bouillon est un mets de choix. En Chine, durant les premiers 40 jours post-accouchement, les mamans le consomment chaque jour, surtout s'il est à base de pattes noires de poules. En Afrique, il est recherché pour favoriser la montée de lait et pour sa qualité. « *Et personnellement, j'en ai fait un cadeau de naissance pour une amie. Durant 3 mois, du bouillon pour chaque jour* », ajoute Laurence Fischer.

La recette DE LAURENCE

Facile et économique, le bouillon est vertueux... à condition qu'il soit préparé correctement. Voici ses quelques principes.

Ingrédients : 4 à 5 litres d'eau, 1 carcasse de poulet ou 8 ailes de poulet bio, 1 verre de vin blanc sec de qualité (ou vinaigre ou jus de citron bio frais), 2 carottes, 4 verts de poireaux, 1 éclat d'ail, oignon, du laurier, du thym, clous de girofle, poivre.

Plonger dans l'eau froide la carcasse de poulet ou les ailes de poulet, peau comprise. « *Et plus la poule est âgée, plus elle va libérer de la glycine*, commente Laurence Fischer, auteure du livre *Le Bouillon d'or. Tête, bec, et pattes sont aussi les bienvenus... mais compliqués à trouver*. »

Faire frémir, « *mais ne pas faire bouillir, au risque de dégrader les acides aminés, c'est tout le principe de ce remède* ». Dès que l'eau commence à fré-



mir, écumer la mousse et baisser le feu au plus doux possible.

Ajouter les légumes coupés, les aromates (sauf le poivre) et le vin. La présence d'un acide est indispensable pour extraire les minéraux des os ! Laisser infu-

ser, à feu très doux et à semi-couvert, minimum 4 h, et idéalement de 6 à 8 h. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le poivre moulu. Le sel n'est pas indispensable, les sels minéraux peuvent suffire. Enfin, passer à la passoire le bouillon et le verser dans des bocaux. « *Le reste des ingrédients solides, même les légumes, doivent être éliminés. Ils sont vidés de tout intérêt. Quant aux os, ils auront perdu près de la moitié de leur poids initial.* »

Variante : « *Le poisson (carcasse de crustacés et poissons non-gras) se prépare plus rapidement, et libère de l'iode.* »

Lecture pour en savoir plus : « *Le Bouillon d'or* », Laurence Fischer et Céline Toucanne, édition Renaissance du Livre

