

# LE BOUILLON D'OS, source de vitalité

A base d'os ou d'arêtes de poisson, le plus ancien plat du monde a tout bon : il est économique, facile à faire, zéro déchet et bon pour la santé. Pas étonnant que Céline Toucane et Laurence Fisher, les créatrices de la plateforme web « Jecliquenaturel » (que nous vous avons présentée dans le BT N°12), aient décidé d'en faire un livre.

Cela fait dix ans que Laurence le prescrit à ses patients et que les deux filles ne boivent tous les matins une tasse, comme on boit un thé ou un café. Et elles ne sont pas les seules. Dans le monde, des bars à bouillons naissent un peu partout. « On en a découvert un quand on était en Australie. Quelle joie de voir tous ces gens qui se pressaient pour venir boire une tasse de bouillon. Nous ne sommes pas les seules folles de bouillon ! », expliquent les deux jeunes femmes.

Mais « Le Bouillon d'Or » n'est pas un simple recueil de recettes. C'est un ouvrage qui vous explique avant tout comment fonctionnent vos intestins, puis qui passe en revue les nombreux bienfaits du bouillon d'os pour votre organisme. Laurence les résume ainsi : « Faire mijoter les os ou les arêtes permet de liquéfier dans le bouillon une partie des os, des tissus conjonctifs ou encore de la moelle épinière.

Cela va se transformer en gélatine et cette dernière est excellente pour la santé car elle renforce vos os, votre peau et vos tendons. » D'ailleurs, plus le bouillon se solidifie quand il refroidit, plus il

sera bienfaisant ! Petit conseil important : pour permettre à la gélatine de se former, il faut impérativement mettre une touche d'acidité dans votre bouillon (du vinaigre, du citron, du vin blanc, etc.)

## En bio de préférence

Céline et Laurence nous apprennent également que le bouillon est une bonne source de protéines, qu'il est très hydratant et bourré de minéraux qui proviennent des légumes que l'on y met. Enfin, il dépose une couche grasse sur nos parois intestinales, ce qui nourrit et protège ces dernières, renforçant nos défenses naturelles.

## LE BOUILLON D'OR, ROI DES BOUILLONS

Parmi les recettes de bouillons et de plats à base de bouillon, le fameux « bouillon d'or », fort en goût, qui réchauffe et tonifie. On l'appelle bouillon d'or car il résulte du mélange d'un jus à base de citron, de gingembre et de curcuma, d'une touche d'huile de colza, et d'un bouillon classique. Un véritable boost d'énergie.

La qualité du bouillon dépendra avant tout de la matière première : « Que l'on choisisse du poisson ou de la viande, il faut du bio ou en tout cas de l'artisanal. Une fois le bouillon terminé, il faut l'écumer, donc enlever la petite couche d'impuretés qui flotte à la surface. Nous avons remarqué qu'au plus les matières premières sont de qualité, au moins il y a d'écume », nous apprend Laurence.

## Jamais de bouillon cube !

Elles se fournissent chez Coprosain ou chez le boucher ou le poissonnier du coin, qui leur prépare des colis avec ce que l'on qualifie souvent de déchets, comme des queues de bœuf par exemple. « Cela permet d'acheter et de cuisiner de bonnes protéines pour un prix très raisonnable ! » précise Céline.

La saveur du bouillon est le fondement de toutes grandes cuisines, c'est d'ailleurs ce que l'on appelle aussi, une fois réduit, les 'fonds'. Cette saveur délicieuse, véritable exhausteur de goût, est liée au glutamate créé lorsque des aliments mijotent, explique Laurence, qui nous conseille de ne surtout pas utiliser de bouillon cube : « Quand on a voulu libérer la femme de la cuisine, l'industrie a créé le

# Le Bouillon d'OR

Réveillez la vitalité de vos intestins



Laurence et Céline

bouillon de synthèse. Comme vous vous en doutez, Knorr ne prend pas le temps de faire mijoter à petit feu ! Ils ont donc créé cette saveur artificielle du glutamate et on sait aujourd'hui que c'est un neurotoxique puissant. » D'autant qu'il suffit de faire son bouillon soi-même et de remplir des bacs à glaçons pour sortir un petit cube au besoin. Et vu que l'été approche, peut-on boire son bouillon froid ? Non, nous répondent les filles, qui nous rappellent que l'on boit son thé et son bouillon très chauds dans les pays du sud. Question de culture. Par contre, leur livre qui propose de nombreuses recettes de bouillon d'os et de poisson donne également quelques idées de smoothies sucrés ou salés et ces préparations-là se boivent bien froides.



par Lucie Hage

