Le « bon bol de bouillon » est de retour

out le monde a, dans un petit coin de la tête, le souvenir de s'être entendu proposer « un bon bol de bouillon », réconfortant après une balade en forêt ou carrément thérapeutique lorsque la grippe vous cloue au lit. Il faut

dire que nos grands-mères connaissaient les bons ingrédients à y insérer et qu'elles laissaient le bouillon mijoter

quelque peu disparu dans nos régions occidentales, revient en force. On (re-) découvre le plaisir brûlant du bouillon d'os (ou d'arêtes) dans les « bars à soupes » tendance et les chefs étoilés ne manquent pas d'en avoir toujours sous le coude pour donner du goût à leurs spécialités. On est loin, très loin, du petit cube de bouillon in-

Le secret de la bonne santé réside au fond de la marmite... Là où mijote un breuvage d'or.

dustriel, gras et bien salé, que l'on d'animaux ayant pâturé et non de ceux glisse subrepticement dans le potage pour se donner bonne conscience... Voilà pourquoi deux jeunes femmes, Laurence Fischer, coach en « nutrition holistique vitalité» et Céline Toucanne, créatrice de la plate-forme web longuement sur le feu, imprégnant « www.jeclicnaturel.com », ont décidé ainsi la maison de ses effluves gour- d'unir leurs savoir-faire pour publier un ouvrage dédié au véritable bouillon Aujourd'hui, cette pratique qui avait (ou plutôt devrait-on dire aux bouillons), un breuvage bénéfique pour la santé, notamment des intestins et qui peut être bu à tout moment de la journée.

Mais à quoi doit ressembler un bouillon digne de ce nom? « La qualité des os (ou des arêtes) utilisés est essentielle, nous répond Laurence Fischer. Il faut choisir des os provenant

qui ont reçu des pastilles contenant des OGM ou des hormones. Les os et les arêtes ont autant de qualités nutritives les uns que les autres, tout en ayant leurs spécificités propres. Prenons un bouillon dans lequel a mijoté une tête de poisson: il soutiendra ainsi la thyroïde. De plus, un bouillon d'arêtes est plus rapide à faire car, celles-ci étant plus souples, il doit mijoter moins longtemps. Pour les intestins, en revanche, c'est le bouillon d'os (avec des tendons, des tissus...) qui sera le meilleur car il produit ainsi une grande quantité de gélatine qui bénéficie d'une haute teneur en collagène.» Quant au bouillon de légumes, quoique excellent pour sa teneur en vitamines et minéraux, il n'entre pas



Le bouillon de poule

Ingrédients: 4 à 5 litres d'eau froide, 1 poulet entier ou 8 ailes de poulet bio ou une carcasse de poulet si possible avec le cou, les pattes et la tête, 1 verre de vin blanc sec de qualité (ou 2 c.à s. de vinaigre de cidre de pomme bio en bouteille en verre ou le jus d'un citron frais), 2 carottes moyennes, 4 ou 5 verts de poireau, 1 gousse d'ail pelée, du laurier, du thym, des clous de girofle, 1 oignon, du poivre en grain, 1 botte de persil, 1 c.à s. de sel de mer.

Préparation :

- 1.Dans 4 à 5 litres d'eau froide, déposez le poulet, la carcasse ou les ailes.
- 2. Placez sur feu vif. Dès que l'eau commence à frémir, baissez le feu au plus doux possible et écumez les impuretés à la surface.
- 3. Ajoutez le vin, les carottes coupées en quatre dans la longueur, les verts de poireau

ainsi que la gousse d'ail entière, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, le thym et le lau-

4. Laissez mijoter pendant 4 à 24 heures, à feu très doux et à demi couvert (ou à découvert pour être sûr que ca ne bouille pas). 5. Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le sel de mer et le poivre en grains concassés (moulu ou trop longtemps cuit, le poivre rendrait le bouillon trop âcre). Ajoutez la touche finale : du persil ciselé, qui rajoutera encore plus de minéraux à votre bouillon.

6. Une fois le bouillon prêt, mettez-le en bouteille après avoir retiré les os et les légumes. « Le bouillon d'or », Laurence Fischer et Céline Toucanne, éd. Renaissance du Livre, 140 p., 19.90 euros.



dans le propos du bouillon traditionnel tel que décrit dans le livre. Mais, comme le suggèrent les auteures, rien n'empêche le cuisinier d'enrichir de quelques légumes son bouillon d'os ou d'arêtes. Ce ne sera cependant qu'en fin de cuisson qu'il pourra rajouter les petits « plus » destinés à peaufiner son goût ou à lui apporter des vitamines, comme le curcuma ou le gingembre râpés, des herbes fraîches mixées au blender, un peu d'huile de colza, du lait de coco, quelques vermicelles ou des champignons émincés... et, au tout dernier moment, une touche d'acidité. Au niveau de la cuisson, la règle de base est... de ne pas laisser bouillir le bouillon! Il doit mijoter à feu doux, afin de ne pas perdre les qualités nutritives de ses ingrédients que l'on préférera toujours bio. Une fois le bouillon tamisé et refroidi, il suffira d'en remplir quelques flacons et de les surgeler. Quant au bel os qui lui aura donné toute sa saveur, extravez-en la moëlle et tartinez-la immédiatement sur une biscotte, en salant et poivrant généreusement, c'est délicieux et plein d'énergie!

TOUT BON POUR LA SANTÉ

Les bienfaits du bouillon sont très nombreux et ce, notamment grâce à la gélatine qu'il contient, provenant de la décomposition du collagène des cartilages, des ligaments et des os au cours de la cuisson. «La gélatine contient toutes les substances nécessaires pour renouveler la formation du collagène dans le corps, écrit Laurence Fischer. Elle permet aussi au corps de ne pas puiser dans ses propres protéines lorsqu'il se retrouve en déficit calorique. La gélatine favorise l'absorption d'autres nutriments que ceux contenus dans la chair de la viande sans acidifier le corps, ce qui n'est pas le cas de la viande consommée en trop grande quantité. »



Céline Toucanne et Laurence Fischer dévoilent l'art du bouillon.

acide aminé, la glycine, qui exerce une action protectrice, anti-inflammatoire et anti-stress sur tout l'organisme. Mais ce n'est pas tout : le bouillon d'os contient aussi du calcium, du magnésium, du phosphore, du silicium, du soufre et du potassium. On aurait donc tort de se priver d'un bol de bouillon, d'autant plus qu'il agit comme un véritable médicament - qui plus est peu coûteux - dans bon nombre de domaines. « Il y a cinq bonnes raisons de diète) pourra leur être bénéfique au niboire du bouillon d'os au quotidien, explique la coach en nutrition. *Il améliore* la santé des intestins, facilite la digestion, renforce les os et les articulations, évacue les toxines et embellit la peau, les cheveux et les ongles. S'il est souvent conseillé en cas de maladie ou de revalidation, c'est aussi parce qu'il soutient le ses excès de la système immunitaire, est digeste et très veille. énergisant.»

Les femmes enceintes apprécieront la richesse en minéraux du bouillon qui permet de maintenir la stabilité du

Par ailleurs, la gélatine contient un taux de glycémie, mais aussi le bon équilibre de la flore intestinale. Plus tard, les femmes ménopausées ou en périménopause consommeront le bouillon pour sa haute teneur en calcium et en collagène, propices à la solidité des os et à la souplesse des articulations, une bonne façon de diminuer le risque d'ostéoporose. Quant à celles et ceux qui souhaitent maigrir sans perdre leur vitalité, un jour de bouillon d'os ou d'arêtes par semaine (en monoveau de la digestion et du transit, his-

toire de relancer la machine. Tout comme, un lendemain de fête, il d'OR permet de détoxifier l'organisme de

Myriam Bru



