

Bouillon d'os

Matériel

Nous aurons besoin d'une **grande casserole à fond épais** (type Le Creuset) d'une contenance de 4 à 6 litres minimum. Ce matériel permet une cuisson homogène et douce pendant les heures de cuisson du bouillon.

Ingrédients

Pour réaliser un bouillon d'os, il nous faut :

	<i>Optionnel ou indispensable</i>	<i>Exemple</i>
Eau	Indispensable	Eau filtrée ou minérale, de préférence.
Boeuf, volaille, porc, veau, agneau, chevreuil	Indispensable	La partie la plus intéressante est l' os à moelle du boeuf . On peut utiliser d'autres parties : une carcasse de poulet, des pieds de porc ou sabot de chevreuil, bec de volaille
Légume(s), épice(s) et aromate(s)	Optionnel Ils apportent du goût et permettent d'aromatiser notre bouillon.	<ul style="list-style-type: none"> céleri, fenouil, chou, carottes, ail, oignon sauge, thym, origan, laurier clou de girofle, anis étoilé, etc.

Préparation, les étapes

Comme la préparation est assez longue, on peut le préparer en grande quantité durant notre week-end ou pendant des vacances, et en congeler une partie.

❶ Dans notre grande casserole à fond épais, nous versons les parties animales choisies : os (à moelle ou non), articulations, bec et autres tissus conjonctifs.

❷ On ajoute les légumes, herbes, épices et on recouvre d'eau.

❸ On allume le feu au maximum.

Aux premiers frémissements, on diminue au minimum, on couvre et on laisse mijoter d'environ 12 heures (oui, c'est long). Durant ces longues heures, les parties pleines de collagène vont venir se détacher et se « fondre » dans le bouillon.

Évidemment, le bouillon va réduire petit à petit (d'où l'intérêt d'avoir un grand faitout).

❹ Une fois prêt, on retire les restants de légumes, aromates, etc.

Variantes

On peut s'amuser et changer les aromates, épices ou légumes en fonction de nos goûts !

Attention aux intolérances aux FODMAPs : on évite l'ail, l'oignon, le céleri, les échalotes et les choux.

On privilégiera le **gingembre**, les **carottes** et les **herbes aromatiques**.

Conservation

Le bouillon peut se conserver 4-6 jours au réfrigérateur et même être congelé (on peut utiliser des récipients à cet usage qu'on trouve en supermarché).