

Cuisinez!

Bouillon de poulet maison

Ingrédients

Ingrédients principaux

2 carcasses de poulet (avec la peau et les os)

Restes de légumes (carottes, céleris, oignons) du poulet
au four

2 feuilles de laurier

15 ml (1 c. à soupe) de grains de poivre noir

15 ml (1 c. à soupe) de graines de moutarde

Eau

Sel (facultatif)

Préparation

Étapes principales

Dans une grande casserole, déposer les carcasses de poulet et leur jus de cuisson.

Ajouter les légumes, les feuilles de laurier, les grains de poivre et les graines de moutarde. Recouvrir d'eau.

Porter à ébullition et réduire le feu à moyen-doux.

Laisser mijoter 2 heures.

Laisser tiédir avant de filtrer le bouillon dans un tamis recouvert d'un linge propre ou d'un coton à fromage. Saler, si désiré.



Se conserve 4 jours au réfrigérateur et 6 mois au congélateur.

NOTE



Le secret pour un bouillon bien clair : laisser mijoter à feu le plus doux possible.

ASTUCE



C'est à la fois écologique, économique et santé de préparer son bouillon maison à partir de carcasses de volaille. Notre recette est dix-neuf fois moins salée que le bouillon régulier du commerce et pourtant, elle ne manque pas de goût! Si vous n'avez pas le temps de préparer un bouillon maison, tournez-vous vers les bouillons vendus en format Tétr Pak et réduits en sodium ou sans sel ajouté.

INFO SANTÉ

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

34

Protéines

1 g

Lipides

1 g

Glucides

4 g

Fibres

0 g

Sodium

51 mg