

Recette du bouillon de poulet

Ingrédients

- 1 kg de carcasse de poulet
- 2 carottes non pelées mais brossées et coupées en rondelles
- 1 oignon non pelé et coupé en 4
- 2 gousses d'ail pelées
- 2 branches de céleri, coupées en rondelles
- 1 bout de gingembre frais (taille du pouce)
- 1 feuille de laurier
- 2 branches de Thym
- 1 botte de persil, hachée grossièrement (tiges d'un côté et feuilles de l'autres)

Bienfaits :

- Facile à digérer
- Réchauffant
- Source de protéines, de vitamines, de liquide pour permettre au corps de se régénérer.

Préparation

- Rincer la carcasse de poulet sous l'eau, puis la déposer au fond d'une cocotte et recouvrir d'eau froide.
- Porter à frémissement pendant une trentaine de minutes et enlever les impuretés qui se forment à la surface (écumer)
- Ajouter les légumes et les aromates puis saler et poivrer.
- Une fois que c'est cuit vous pouvez soit filtrer le bouillon, que vous pourrez conserver dans des bocaux et congeler (3 mois de conservation) . OU vous pouvez laisser les légumes et les morceaux de viande, ce qui fera une soupe qu'il est possible de conserver 4 jours au réfrigérateur.