Vertus du bouillon de poulet à l'ancienne

Un bon bouillon réveille un mort
(proverbe du Sud des Etats-Unis)

Une des bases de la cuisine "santé" est assurément le bouillon de poulet. Fait avec quelques os, des légumes, des herbes, … c'est un remède souverain pour ceux qui souffrent de pathologies digestives : colopathie, dysenterie, ulcères, maladie coeliaque, mais aussi ostéoporose, arthrose, diabète, … ou tout simplement la grippe !

Cela fait longtemps que la gélatine est utilisée pour soulager ces problèmes, mais on sait pourquoi maintenant : une publication scientifique a démontré que c'est grâce à la glycine qu'elle contient. La glycine est un acide aminé que l'on ne trouve pratiquement pas dans les parties musclées des animaux (steaks...), mais qui pullule dans la gélatine.

D'après Raymond Peat, chercheur et professeur en biologie moléculaire, auteur d'un article intitulé : "Gélatine, stress et longévité", outre ses propriétés reconnues sur les maladies digestives, elle a aussi plein d'autres qualités :

- elle facilite le sommeil naturel
- elle améliore l'apprentissage de la mémoire
- elle prévient ou améliore les dégâts des radicaux libres
- elle prévient le diabète car elle facilite l'action de l'insuline
- elle est un puissant anti-inflammatoire dans l'arthrite
- elle a une action anti-tumeur par inhibition de l'angiogenèse (formation de nouveaux vaisseaux sanguins pour nourrir la tumeur)...

Alors comme la glycine n'a aucune toxicité, bouillon de poule à gogo !

Nathalie Sauthier, Conseillère en nutrition et santé, Centre Médical Kousmine,
Rue de la Madeleine 39, 1800 Vevey, Tél. 079 674 62 25, e-mail : nathalie.sauthier@nutritionsante.ch

« Cuisine Nature à Toute Vapeur » - Taty
Bouillon de poulet à l'ancienne

Recette

- une demi-poule (coupée par le volailler, sinon elles sont géantes pour nos casseroles) ou un poulet bio ou des ailes de poulet, …
- des légumes : 2 carottes, 1 poireau, 1 branche de céleri, 2 navets, …
- un bouquet garni, du persil, des herbes de Provence, du laurier …
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- un clou de girofle … piqué dans l'oignon
- sel marin, poivre en grains (en fin de cuisson)

Déposer la poule au fond d'une grande casserole. Ajouter les légumes, sans rien couper (ou grossièrement) puisque tout cuira longtemps. Verser un grand verre de vin blanc (2 dl).

Mouiller d'eau bouillante (2 l) pour couvrir le tout …, et c'est parti !

Le plus important est la température de cuisson : le plus bas possible, il faut à peine voir frémir le liquide. Il semble que le matériel en fonte/céramique donne de meilleurs résultats (contrôle plus fin de la température ?).

Le bouillon après cinq heures de frémissement.

Laissez refroidir. Enlevez le gras en surface et gardez-le. Récupérez la viande, s'il y en a. Passer votre bouillon à la passoire, jetez les légumes (essorés); mettez votre bouillon au frais (se garde une semaine, sinon congelez dans les sachets glaçons).

Coin des radins. Même une carcasse de poulet rôti au four et dépiauté pour le service vous donnera le lendemain un bon bouillon.

Coin des fines bouches. Le même bouillon avec de la volaille de Bresse est quand même supérieur, et pas seulement en prix!

Nathalie Sauthier, Conseillère en nutrition et santé, Centre Médical Kousmine,
Rue de la Madeleine 39, 1800 Vevey, Tél. 079 674 62 25, e-mail : nathalie.sauthier@nutritionsante.ch

Bouillon de poisson. Même procédure avec des têtes de poisson et des arêtes. C'est gratuit chez le poissonnier! On cuit 30min seulement à partir du frémissement.

Bouillon de boeuf. Même procédure, il faut de l'os!

Utilisation. Vous pouvez vous servir de votre bouillon pour y faire cuire une céréale, la quinoa, le risotto, les lentilles, vous pouvez y plonger quelques feuilles d'épinard cru, quelques légumes cuits à la vapeur, quelques crevettes, faire une minestrone, vous pouvez même réchauffer votre jus de légumes avec la même quantité de bouillon chaud, l'hiver, si vous avez du mal à boire des jus froids … ou le boire tel quel !

BOUILLON DE POULE RAPIDE

Un bouillon de poule peut être savoureux après vingt minutes de cuisson (dans ce cas, consommez les légumes). Il sera bien sûr encore plus divin après deux heures au coin de feu, si pas dix heures!

Variantes

- Versez le bouillon dans des bols avec une chiffonnade d'épinards crus et/ou un tout petit peu de parmesan râpé
- Râpez un peu de cannelle fraîche ou du gingembre frais.
- Saupoudrez des feuilles de coriandre ciselées en fin de cuisson.
- Râpez une petite courgette ferme dans le bouillon, deux minutes avant la fin de cuisson - à la place de la chiffonnade d'épinards.

Nathalie Sauthier, Conseillère en nutrition et santé, Centre Médical Kousmine,
Rue de la Madeleine 39, 1800 Vevey, Tél. 079 674 62 25, e-mail : nathalie.sauthier@nutritionsante.ch