

Bouillon d'os.

Pour que ce type de bouillon soit parfait il faut compter entre 6 h et 24 heures. Il n'est pas utile de laisser mijoter pendant tout ce temps mais par intermittence. Ce temps est nécessaire pour décomposer les os et en extraire le contenu comme le collagène, les acides aminés et les minéraux. Ceci contribue aussi à créer la couleur profonde et riche du bouillon. Je vous propose une recette simple. Vous pouvez congeler en mettant le jus dans des bacs à glaçons et ceci évitera que vous utilisiez des bouillons industriels saturés en sel et truffés d'additifs. J'ajoute du curcuma à cette recette (moins cher que le safran) surtout pour donner une belle couleur jaune au bouillon mais aussi pour son puissant coté anti-inflammatoire en plus de ses nombreuses autres vertus.

Ingrédients :

Les quantités d'épices et d'aromates sont à adapter en fonction de la quantité d'os utilisés. Je prépare des jus « spéciaux » pour la fabrication de terrines de gibiers ou porc avec leurs os.

- Carcasse de volaille, gibiers et os divers : os à moelle, os de côtelette, morceaux avec les os, tels que le cou, ailes etc.
- 2 oignons rouges
- Clous de girofle
- Bouquet garni généreux : laurier, thym, herbes aromatiques diverses selon la destination du jus : romarin, sauge, branche de céleri, persil, etc...
- 3 ou 4 gousses d'ail fumée non épluchée
- 1 petit verre de vinaigre de cidre
- 2 demi-citrons déjà pressés (ou 2 cuillères à soupe de jus de citron)
- 4 cuillères à café de curcuma en poudre
- 1 morceau de racine de gingembre (ou 1 càc en poudre)



Préparation :

- Coupez les os aux ciseaux à volaille, couperet ou scie selon leurs tailles pour libérer la moelle à la cuisson.
- Placez-les dans un plat et enfournez dans un four préchauffé à 180°C jusqu'à obtenir une belle coloration et améliorer le goût. Plus les os seront colorés, plus le jus le sera foncé. Sortez les os et mettez-les dans un grand récipient, si possible en fonte (pour conserver la chaleur. Couvrez d'eau à hauteur et ajoutez le vinaigre et les citrons (Le vinaigre de cidre et le citron permettent d'extraire plus facilement les minéraux, les acides aminés, collagène etc..). Laissez reposer une heure.
- Epluchez les légumes, lavez-les et coupez-les grossièrement. Piquez les clous de girofle sur l'oignon. Ajoutez tout sauf l'ail et le persil puis portez à ébullition. Ecumez régulièrement. Laissez cuire au moins 2 heures à couvert à toute petite ébullition.
- Retirez du feu et laissez refroidir légèrement. Complétez éventuellement d'eau pour toujours être à hauteur et remettez à nouveau au feu pour 2 heures, laissez refroidir et recommencez l'opération en ajoutant le curcuma et le gingembre. Environ 30 mn avant la fin ajoutez l'ail et le persil, salez et poivrez si vous le désirez (je ne le fais pas, le jus est déjà convenablement corsé).
- Filtrez à l'aide d'un chinois sans fouler pour enlever tous les morceaux d'os et de légumes. Une fois suffisamment refroidi, entreposez-le au réfrigérateur. Au bout de quelques heures le gras va figer sur le dessus du jus vous pourrez le retirer. Le bouillon est maintenant prêt à employer.
- Pour la conservation, réchauffez légèrement le jus et versez- le dans des bacs à glaçons ou dans d'autres récipients allant au congélateur.