

Bouillon maison

1 poulet
8L d'eau
3 CS de sel (gros sel non traité)
Grains de poivre, ail, aromates, herbes...
Un faitout ou casserole + couvercle
Pots hermétiques pour congeler le bouillon ou sacs congélations
Légumes à cuire dans le bouillon (entiers ou coupés)
3 cs de vinaigre de cidre



- Remplir la cocotte d'eau et ajouter les ingrédients sauf les légumes
- Cuire 2 h ou plus (1 h30 max si poisson) à feu doux (75°). Ne pas faire bouillir.
- Durant les dernières 30 min rajouter les légumes à cuire
- Laisser refroidir avant de tout séparer
- Remplir les pichets pour congeler (plusieurs mois) ou garder au frigo (5/6jours)

Ce bouillon peut être utilisé pour refaire cuire d'autres légumes, soupes...Mais aussi d'autres viandes (2h de cuisson minimum). Plus le temps de cuisson est long, plus on va extraire le minéraux, acides aminés etc Varier pour diversifier les apports en nutriments. Varier la forme des légumes ; julienne, soupe, spirale, dé, purée...

Varier les viandes suivant tolérance : volaille, lapin, porc, agneau, veau, caille, bœuf, poisson entier, jarret, pieds de porc, os à moëlle...

Les aromates apportent de l'alcalinité (thym, laurier, clou de girofles, ail...) et favorisent la digestion.

Commencer par le poulet, il est particulièrement adapté à la réparation des membranes intestinales enflammées et au système immunitaire (calcium, gélatine, acides aminés...) La viande cuite au bouillon est beaucoup plus digeste qu'au four ou grillée.

Tester la tolérance de manière progressive avec chaque aliment.

Par exemple ajouter un légume à la fois pour être sûr, et tester pendant 3 jours.

Idem avec les viandes, les aromates, les poissons...

Etre à l'écoute de son corps, douleurs digestives, éruptions cutanées, constipation...

Le bouillon congelé vous permet d'en consommer chaque jour.

Vous n'êtes pas obligé de consommer viande ou poisson avec le bouillon, vous pouvez l'accompagner avec (selon tolérances) : légumes crus ou cuits, avocat, salade, fruits de mer, œufs...

La congélation du bouillon peut se faire en sac de congélation et se conserve plusieurs mois. Au frigo, consommer le bouillon dans les 5/6 jours.

Le sel et le vinaigre de cidre sont important lors de la cuisson car ils permettent d'extraire les minéraux des viandes, tendons, ligaments, cartilages, tissus conjonctifs, mais aussi des os (silice, calcium, magnésium, phosphore...).

Les études de **Raymond Peat** (endocrinologue, chercheur en biologie moléculaire) a mis en évidence que la gélatine obtenue dans les bouillons de viande de volaille contient beaucoup de glycine et de proline, précurseurs du collagène (cicatrisation, croissance des tissus). Des effets anti-inflammatoires, protecteurs et anti-stress. Facilite le sommeil, la récupération cardiaque, apprentissage, mémoire. Cette glycine, plus efficace lorsqu'elle est consommée dans la gélatine et non en compléments alimentaires, soulage dans un premier temps les douleurs et au long cours elle restaure les cartilages. Elle permet aussi la synthèse du glutathion, puissant antioxydant favorisant la détoxification et le fonctionnement du système immunitaire. La proline, quant à elle, aide à maintenir le cœur en bonne santé en empêchant la lipoprotéine A d'adhérer aux parois des artères (formation de plaque d'athérome responsable des infarctus). Il a été démontré récemment l'action protectrice sur le cancer du foie et le mélanome. La glycine peut être utilisée comme une « chimiothérapie (si les reins fonctionnent encore) pour le moins agréable. La gélatine et la glycine faciliteraient l'action de l'insuline dans la diminution du glucose sanguin et soulageraient le diabète.

Natasha Campbell (neurologue, nutritionniste) relate que le bouillon de viande ou de poisson calme l'inflammation, renforce les cellules de la paroi intestinale qui se régénère plus vite. La muqueuse se restaure. Mais cette guérison ne peut être assurée dès lors que l'on supprime les glucides.

On pourrait alors se poser la question, qu'en est-il de la viande? Qu'apporte-t-elle ? A-t-elle les mêmes effets ?

Il a été mis en lumière que l'équilibre des acides aminés entre la viande et la gélatine est très différent. Lorsqu'on consomme uniquement les parties charnues ou muscles de l'animal (steack), cet équilibre en acides aminés qui pénètre notre circulation sanguine est similaire à celui qui est généré lors de grands stress. Soit une production de cortisol élevée engendrant une dégradation musculaire et tissulaire importante. Le muscle est riche en tryptophane et en cystéine. Deux stimulateurs de stress et inhibiteurs des fonctions thyroïdiennes. Nous savons que le tryptophane est un précurseur de la sérotonine, mais en excès il provoque inflammation et immunodépression. Tout l'inverse des effets de la gélatine.

Le collagène :

Comme la glycine, c'est lorsqu'il est consommé dans une alimentation riche en gélatine que ses effets sont les meilleurs. Contrairement aux croyances véhiculées par le lobbysme cosmétique, la beauté vient de l'intérieur! Le collagène constitue plus d'1/4 de la masse protéique.

Il donne souplesse à la peau et assure la cohésion, l'élasticité et la régénération de tous nos tissus. Trame osseuse, peau, cartilages, tissus conjonctifs et fascias, tendons et ligaments, cornée, muscles, paroi des vaisseaux.

Il permet d'améliorer endurance, vitalité, sommeil, douleurs articulaires. Tonifie le corps et les organes.

Et la gélatine utilisée par les industries de l'agroalimentaire ?

Cette gélatine est extraite des os et de la peau des animaux (porc, bovin) le plus souvent par des traitements à l'acide chlorhydrique ou à l'alcali ou par des enzymes suivie d'une phase d'extraction (eau ou acide) puis de raffinement. Cette gélatine (E441) permet de donner de l'élasticité aux sucreries, produits laitiers, charcuteries, plats cuisinés...mais n'apporte pas les bienfaits d'une gélatine maison.

Concernant le fameux « **bouillon cube** », il a remplacé il y a quelques années notre bouillon maison à l'ancienne. Lui non plus n'a pas, hélas les vertus du bouillon maison mais en plus est altéré par la présence de graisses trans, de glutamate et autres adjuvants.

Pour conclure, les effets sont multiples et adaptés à tous les âges.

La préparation est peu coûteuse et rapide. Seul le temps de cuisson reste long.

Ce bouillon sera salutaire pour :

- maladies inflammatoires des intestins ; Crohn, maladie coeliaque, SII, reflux, hypochlorhydrie, colite, asthme, perte musculaire et osseuse, pathologies articulaires, cancer, anémie, diabète, épuisement, frilosité, grippe...
- Ce bouillon maison, consommé sur plusieurs mois permettra de rééquilibrer votre poids dans les deux sens! Que vous ayez quelques kilos en trop ou inversement.

J'ajouterais que lorsque le bouillon est consommé en l'absence de glucides, il permet une régénération plus rapide des membranes intestinales mais encore faut-il avoir un organisme capable de s'adapter à l'absence de sucres. Personnellement l'éviction des glucides est un sujet complexe et individuel. Je dirais que vous pourrez en tester les bénéfices si votre régime ne comporte pas de féculents mais une consommation de fruits peut (et doit) être maintenue uniquement en dehors des repas.

Il y a quelques années, Taty Lauwers (auteurs de « guides culinaires et d'alternutrition ») disait

« Ce n'est pas parce qu'on ne s'explique pas scientifiquement pourquoi le bouillon de poule est un efficace adjuvant à la guérison des rhumes et des gripes qu'il faut négliger l'évidence observée sur le terrain ».

Aujourd'hui de plus en plus d'études nous le confirment.

Bonne dégustation et bonne santé à tous !

