

Le bouillon d'os est souvent recommandé en post-partum en raison de ses nombreux bienfaits pour la santé et la récupération après l'accouchement

Ingrédients

- 1 à 2 kg d'os avec ou sans moelle (idéalement bio et nourris à l'herbe)
- 2 càs de vinaigre de cidre de pomme (pour aider à extraire les minéraux de os)
- 2 oignons coupés en quartiers
- 2 carottes coupées en gros morceaux
- 4 gousses d'ail, écrasées
- 2 branches de céleri, coupées en morceaux
- 2 feuilles de laurier
- 10 à 15 grains de poivre noir
- 1 cuillère à café de sel (ajustez selon votre goût)
- 3 à 4 litre d'eau .

Préparation des os (étape facultative)

Si vous utilisez des os avec de la moelle (type os de boeuf), vous pouvez les faire rôtir sur une plaque de cuisson dans un four à 200 °C pendant environ 30-45 min jusqu'à qu'ils soient bien dorés (étape facultative mais améliore le goût).



Préparation du bouillon

- Dans une cocotte, placez les os, les légumes et les herbes. Versez l'eau, en couvrant complètement les os et les légumes. Ajoutez le vinaigre de cidre de pomme.
- Portez à ébullition, puis réduisez immédiatement le feu pour maintenir un léger frémissement. Couvrez partiellement la cocotte et laissez mijoter pendant 12 à 24 heures. Plus le bouillon cuit longtemps, plus il sera riche en nutriment. Pendant la cuisson, écumez régulièrement la mousse qui se forme à la surface .
- A la fin de la cuisson (12h minimum), retirez du feu et filtre le bouillon pour retirer les os et les légumes.
- Laissez le bouillon refroidir puis placez le au réfrigérateur. Une fois refroidi, il devrait se solidifier légèrement en raison du collagène contenu dans les os. Vous pouvez le conserver au réfrigérateur pendant environ 3 à 4 jours ou congeler des portions pour une utilisation ultérieure.

Suggestion d'utilisation

Vous pouvez boire le bouillon tel quel comme une soupe, ou l'utiliser comme base pour des soupes, des sauces, des risottos...