



## La réalisation d'un bouillon de légumes

Pourquoi ne pas réaliser ensemble un bouillon de légumes 100% naturel ? Plus de cube chimique et chers.

### Les ingrédients pour la recette :

- [2 poireaux](#)
- 8 carottes
- [3 oignons](#)
- 4 branches de céleri
- 3 navets
- thym et feuilles de laurier
- poivre en grain
- [1/2 botte de persil](#)
- D'autre idée de légumes ? ( pas de limite ! )

## Pour **2 litres** personnes

### La réalisation de la recette :

**Les choses simples sont bonnes pour notre corps.**

Pour aujourd'hui, je vous propose une recette simple et utilisable pour beaucoup de mes recettes : **la réalisation d'un bouillon de légumes concentré.**

Pour cette recette, il faut laver et **éplucher vos légumes**. J'ai mis une liste d'ingrédients mais rien ne vous empêche d'en ajouter d'autres. Après avoir **réalisé les préliminaires de nettoyage**, couper en deux les oignons et les faire dorer légèrement dans une poêle **sans matière grasse**. Cela va apporter un peu de coloration à votre bouillon et un **léger goût de caramel**. Puis les mettre dans le faitout avec tous les autres légumes. Inutile de les couper. Ajouter de **l'eau froide** jusqu'à les recouvrir au maximum. **Mettre du film** étirable par-dessus votre faitout. Il faut absolument en mettre 3 ou 4 couches. **Bien plaquer le film** étirable sur les bords du faitout et ajouter deux ou trois élastiques pour bien faire tenir votre film pendant la cuisson. **Mettre à cuire pendant 1 heure à feu doux. Après cette heure de cuisson**, éteindre sous le faitout et laisser refroidir 24 heures sans ôter le film alimentaire. **Le lendemain**, ôter le film et filtrer votre bouillon sans presser les légumes.

**Les légumes peuvent servir pour un potage ou une purée.** Vous pouvez les consommer avec une volaille ou du porc.

**Le bouillon**, quant à lui, servira pour réaliser des sautés, des ragoûts, pour la cuisson de riz, des pâtes, etc. **Moi j'en congèle** dans des pots de **1 litre** pour en avoir toujours sous la main. **Q**uel plaisir de ne plus utiliser des cubes de bouillon. Plus naturel et bon pour la santé.