



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.