



Patricia Laissy
Nutrithérapeute

Poule au pot

Ingrédients :

- Une poule ou un poulet (bio ET élevé en plein air) ou 6 à 8 ailes ou des pattes, des cuisses, ou une carcasse de poulet
- 4 à 5 litres d'eau
- 2 CS de vinaigre de cidre ou de jus de citron ou 1 verre de vin blanc sec de qualité
- 1 gousse d'ail
- En fonction de vos goûts et tolérances alimentaires : 4 à 5 branches de céleri ou le vert de 3 poireaux, un bouquet de persil, 3 à 4 feuilles de laurier
- 1 ou 2 légumes de votre choix : carotte, navet, pomme de terre, patate douce etc.

Préparation :

- 1) Déposez la poule ou sa carcasse dans une cocotte, couvrez-là d'eau froide et portez à frémissement ;
- 2) Après quelques minutes, jetez cette première eau à la surface de laquelle se sera formée une mousse brunâtre ;
- 3) Remettez la poule dans la cocotte, recouvrez d'eau et ajoutez-y la base acide. Cela permettra aux minéraux et collagène de sortir des os ;
- 4) Ajoutez les aromates choisis et faites monter la température jusqu'à frémissement. Laissez infuser pendant 6 heures environ à feu très doux, le plus bas possible, il faut à peine voir frémir le liquide. Malgré son nom, le bouillon ne doit jamais bouillir, comme tout potage d'ailleurs. Ce serait le meilleur moyen d'en annuler en partie les bienfaits ;

- 5) Si vous avez utilisé une poule ou un poulet, après 2 à 3 heures de cuisson, sortez les filets de viande et remettez la peau et les os dans le bouillon pendant les 3 heures restantes ;
- 6) Une dizaine de minutes avant la fin de cuisson, ajoutez le sel. Ajouter le sel trop tôt empêcherait les nutriments du poulet de migrer dans l'eau ;
- 7) Vous avez la possibilité de rajouter un autre légume de votre choix (carottes ,navets, courgettes etc..) juste avant la fin de la cuisson afin qu'il reste croquant. Si vous avez ajouté des légumes en début de cuisson, ne les consommez pas car ils ont donné tous leurs nutriments dans le bouillon et il n'en reste plus que les fibres trop cuites.
- 8) A la fin de la cuisson, retirez du feu et filtrez pour ne conserver que le bouillon.
- 9) Laissez refroidir et placez le bouillon une nuit au réfrigérateur. Si votre bouillon est gélatineux, cela signifie que les os étaient riches en collagène. C'est une bonne nouvelle! Il suffira de réchauffer le bouillon pour le rendre liquide.
- 10) Le bouillon se conserve 3 à 5 jours au réfrigérateur et 2 à 3 mois au congélateur.

Vous pourrez ensuite utiliser le bouillon pour :

- ❖ la cuisson du riz, des pâtes, des pommes de terre, des légumineuses etc.
- ❖ vos soupes
- ❖ vos aspics
- ❖ vos « fonds » de sauce
- ❖ vos risottos
- ❖ vos fondues chinoises
- ❖ vos paëllas etc.