

5 bonnes raisons de réhabiliter le bouillon à l'ancienne



Le bouillon d'os à l'ancienne, malheureusement tombé en désuétude, était l'un des aliments les plus riches qui puissent exister au niveau nutritionnel!

Nos grands-mères le savaient et l'utilisaient pour soigner leurs proches. Une cure de bouillon était le remède de choix pour faire face à des troubles digestifs, un état grippal ou des douleurs musculaires ou articulaires.

La science est venue corroborer les vertus de ce remède de grand-mère, et expliquer pourquoi il est si bénéfique pour notre santé, du moins s'il est réalisé dans les règles de l'art.

En effet, les cubes vendus dans le commerce n'ont malheureusement de bouillon que le nom. Ils sont dépourvus de tout bienfait nutritionnel et souvent bourrés de sel, graisses trans et additifs douteux.

Le «vrai» bouillon est une infusion de plusieurs heures dans de l'eau claire légèrement frémissante (jamais bouillante!) additionnée d'un acide (jus de citron, vinaigre de cidre ou vin blanc), permettant aux os et aux cartilages de disséminer tous leurs précieux nutriments dans le liquide, sous une forme hautement digestible et assimilable. S'il est préparé à partir d'ingrédients de qualité, exempts de polluants, c'est un véritable élixir de santé!

Le bouillon, tout comme d'autres plats mijotés traditionnels (pot-au-feu...), permet de consommer la viande «dans son totum» (beaux et bas morceaux, os, cartilages...). De cette manière, elle apporte une palette de nutriments beaucoup plus équilibrée et bénéfique que si l'on ne consomme que les morceaux «nobles» (steak...).

Dans le bouillon ou ces plats à l'ancienne, on retrouve un constituant clé: la gélatine, elle-même composée d'acides aminés tels que la glycine et la proline, peu présents dans les «beaux morceaux». Ils contiennent également de la glucosamine et de la chondroïtine issues des cartilages, et une foule de minéraux biodisponibles (calcium, magnésium, silicium, soufre, manganèse...), dont nous avons cruellement besoin, car nos sols appauvris en sont de plus en plus dépourvus.



Les vertus du bouillon à l'ancienne

1) Il facilite la digestion

La gélatine, tout comme les crudités, active les sucs digestifs, favorisant la digestion et l'assimilation des nutriments, qu'il s'agisse de protéines (viandes, laitages...), de glucides (céréales, féculents...) ou de graisses. Par ailleurs, la glycine régule la production de bile par le foie, facilitant la digestion des bonnes graisses.

2) Il améliore la santé intestinale

Chez les individus sensibles (côlon irritable, maladie de Crohn...), le bouillon calme l'inflammation et accélère la cicatrisation et la restauration de la fonctionnalité de la muqueuse intestinale. Le système immunitaire, intimement lié au bon fonctionnement de notre intestin, s'en trouve automatiquement renforcé.

SUITE DE L'ARTICLE
EN PAGE SUIVANTE





**«Le bouillon rappelle
le temps où toute
la pharmacie de
la nature était
au service de la
cuisine!»**

Michel Guérard

Chef 3 étoiles

3) Il soutient la détox hépatique

La glycine est l'un des précurseurs du glutathion, antioxydant majeur assumant un rôle central dans le processus de détox hépatique.

4) Il embellit la peau, les cheveux, les ongles

Le collagène naturellement présent dans le bouillon prévient les rides et raffermi la peau tout en maintenant son élasticité. Il rend aussi les cheveux et les ongles plus beaux. C'est moins cher et plus efficace que les crèmes anti-âge et autres produits cosmétiques qui foisonnent sur le marché!

5) Il assure la santé des os et articulations

Le bouillon agit contre l'arthrose et l'ostéoporose à plusieurs niveaux: il calme rapidement la douleur et l'inflammation grâce à sa haute teneur en glycine, acide aminé aux effets antistress et anti-inflammatoires. Ensuite, il favorise la régénération des tissus conjonctifs, par l'incorporation d'une partie de ses constituants aux os, ligaments et articulations (collagène, silicium, chondroïtine, glucosamine...).



Hélène Wacquier

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61.87.71



Les règles de l'art: bouillon de poulet à l'ancienne

On veillera à ce que tous les ingrédients soient biologiques!

- 4 litres d'eau froide
- 8 ailes de poulet (ou 1 carcasse de poulet ou 1 poule(t))
- 1 bon verre de vin blanc sec (ou 3 c.s. de vinaigre de cidre ou de citron)
- 2 carottes
- 2 verts de poireau
- 1 branche de céleri avec les feuilles
- 1 oignon piqué de 1 ou 2 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- Sel, poivre (à ajouter à la fin)

Disposer le poulet dans l'eau froide et porter à frémissement. Écumer. Ajouter le vin, les légumes en morceaux, le bouquet garni.

Laisser mijoter au feu le plus doux possible 3 à 6 heures à demi-couvert.

À la fin de la cuisson, saler et poivrer. Filtrer.

Le bouillon peut être consommé tel quel ou servir de base pour vos plats mijotés, vos sauces, vos soupes...

Et le plus merveilleux, c'est que c'est vraiment délicieux!

Sources:

- H. Tranchant, *L'Incroyable bouillon de poule*, Association Kousmine Française, Extrait de la Revue AKF n° 33, kousmine.fr.
- R. Peat, «Gelatin, stress, longevity», raypeat.com

