



uncancerencadeau.com

RECETTE DE BOUILLON D'OS DE SOPHIE

À noter, cette recette n'est qu'une suggestion à adapter selon vos goûts. Les quantités sont approximatives.

- 2 à 3 os à moelle biologiques
- 1 ou 2 cuisses de poulet biologiques
- ½ bouquet de persil
- 2 à 3 oignons (l'ajout de poireaux en saison donne bon goût)
- 3 carottes
- 4 branches de céleri
- 1 grosse racine de gingembre
- 2 bâtonnets de citronnelle
- 2 à 3 gousses d'ail
- 1 bout de racine de curcuma
- Quelques branches de thym
- Sel, poivre

Préparation :

- Couper les légumes et les verser dans une grande casserole, une mijoteuse ou un autocuiseur
- Couvrir les légumes d'eau
- Laisser mijoter à feu moyen environ d'1 h 30 à 2 heures, 35 minutes dans *le InstantPot* à *Pressure Cook* ou 4 à 8 heures dans une mijoteuse
- Passer le bouillon au tamis
- Laisser tiédir puis mettre le bouillon au réfrigérateur afin que le gras puisse remonter à la surface et se figer. Dégraisser le bouillon avant de le servir ou de l'utiliser

