

# Bone Broth

## Bouillon d'os

Réalisé à partir d'os d'animaux (poulet, bœuf...), le Bone Broth est un bouillon issu d'une cuisson lente d'os. Les os mijotés constituent ainsi une très bonne source de collagène, qui agit par voie interne pour lutter contre le vieillissement et les toxines endogènes.

Le Bone Broth est chargé en calcium et en glycine, qui facilitent la formation du glutathion, un antioxydant important qui aide à la détoxification de nos cellules et à lutter contre les effets des radicaux libres !

- 1 poulet fermier BIO
- 4 litres d'eau
- 2 carottes
- 3 branches de céleri
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 3 branches de thym
- 1 c. de sel Himalaya



## Préparation

- Faites cuire le poulet dans 4 Litres d'eau.
- Brossez à l'eau les carottes, les branches de céleri, le poireau et coupez-les en morceaux.
- Pelez et émincez la gousse d'ail.
- Ajoutez-les dans la casserole avec les branches de thym et 1 cuillère à soupe de sel rose d'Himalaya.
- Baissez le feu, couvrez, laissez frémir pendant deux à trois heures (en ajoutant un peu d'eau si besoin).
- Filtrez le bouillon et retirez les solides.
- Vous pouvez stocker votre bouillon dans un grand bocal en verre, jusqu'à 5 jours au frigo !

Remuez, goûtez et ré-assaisonnez si besoin  
avec du sel et du poivre.  
Bon appétit !!!

