

Bouillon d'os

POUR LA SANTÉ INTÉSTINALE

Ingredients

- Environ 500g d'os (os à moelle, carcasse de poulet, pattes de poulets...)
- 3L d'eau filtrée
- 1 càc de sel de mer
- 1 feuille de laurier
- Légumes bio de votre choix (1 oignon, 1 carotte, 1/2 poireau)

Directions

1. Pour donner plus de goût, faites rôtir les os au four au préalable à 200 degrés durant 30 minutes (cette étape est facultative)
2. Mettez les os, les légumes bio non pelés, le sel et la feuille de laurier dans une casserole avec 3L d'eau. Vous pouvez choisir votre variété d'os ou rester sur une variété.
3. Fermez le couvercle, portez à ébullition puis réduisez le feu au plus bas pour laisser cuire à petit feu durant 12h à 24h. Faites attention à ce que l'eau ne s'évapore pas trop, il faut cuire à basse température.
4. Vous pouvez arrêter la cuisson pour la nuit puis la reprendre le lendemain.

Notes

Stockez dans un récipient en verre, peut être congelé. Buvez une tasse tous les jours.

Le bouillon d'os est bénéfique pour la santé intestinale en raison de sa capacité à apaiser et à réparer la muqueuse intestinale. Il est riche en minéraux, collagène, gélatine et acides aminés tel que la glutamine.

