

## Le bouillon de poule

FB.101

« La base d'une alimentation personnalisée »

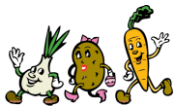
→ **Ingrédients** : On veillera à ce que tous les ingrédients soient d'élevage ou de culture biologique : 1 poule bio - 2 ou 3 carottes - 4 petits navets - 3 ou 4 branches de céleri - 1 gros oignon piqué de 4 ou 5 clous de girofles - 1 gousse d'ail - 1 ou 2 verts de poireaux - 4 belles feuilles de chou - 1 verre de vin blanc sec de qualité - 1 petit bouquet garni thym et laurier - 4 à 5 l d'eau - sel complet, poivre

→ **Préparation** : LE BOUILLON NE DOIT JAMAIS BOUILLIR : C'EST UNE LONGUE « INFUSION »

- Disposer le poulet dans l'eau froide et porter à peine à frémissements. Ecumer la mousse et baisser le feu le plus possible. (15 minutes)
- Ajouter le vinaigre (ou le vin), les légumes en morceaux, le bouquet garni, l'ail, ni sel, ni poivre à ce stade, Couvrir et laisser mijoter à feu très doux 3 à 6 heures : le plus bas possible, il faut à peine voir frémir le liquide.
- Si vous avez choisi de mijoter un poulet retirer la viande après 1h30 de cuisson. Sinon après 2 à 3 heures de cuisson, sortir la poule récupérer les minces filets de viande et remettre peau et os dans le bouillon pendant encore environ 2 à 3 heures.
- Filtrer, poivrer et éventuellement saler en fonction des goûts au moment de la consommation.

→ **Conservation** : Le bouillon se conserve 3 à 5 jours au réfrigérateur, et si besoin, un mois maximum au congélateur.

→ **Note** : Ce bouillon peut être réalisé avec des os de différents animaux, mais aussi avec des poissons entiers. Cependant, le bouillon de poule est le plus doux et celui qui convient à tous. Pour en varier le goût, on peut y ajouter d'autres légumes (chou, navet, céleri rave, fenouil...) ou des épices (fenugrec, curcuma, curry, cannelle, cumin, fenouil...)



## Le bouillon de poule

FB.102

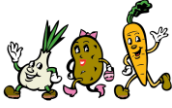
« La base d'une alimentation personnalisée »

→ **Le bouillon de poule maison** : est une source exceptionnelle de minéraux :

- Il aide à fabriquer de l'os (ce qui le rend très intéressant à l'âge de l'ostéoporose)
- Il soulage l'arthrose
- Il facilite la digestion des féculents
- Assouplit la peau
- Soulage et guéri les pathologies induites par une altération de la muqueuse intestinale (colites, allergies, syndrome du côlon irritable, maladie coeliaque, maladie de Crohn, la fibromyalgie et les affections rhumatismales).

→ **La gélatine du bouillon de poule** :

- Formidable anti-inflammatoire
- Les équilibres en acides aminés des muscles et de la gélatine sont très différents. Le muscle est riche en tryptophane et en cystéine, alors que la gélatine ne contient pas de tryptophane, affiche peu de méthionine, mais s'avère riche en **glycine**, et en **proline**.  
Tryptophane et cystéine sont des stimulateurs de stress et des inhibiteurs de la fonction thyroïdienne.  
En outre, le tryptophane est un précurseur de sérotonine, qui, en excès, provoque inflammation et immunodépression.  
**Inversement**, les acides aminés contenus dans la gélatine ont des effets anti-inflammatoires et sont des précurseurs de collagène, qui assure, entre autres, la cicatrisation et la croissance des tissus.



## Le bouillon de poule

FB.103

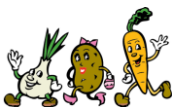
« La base d'une alimentation personnalisée »

### → La gélatine du bouillon de poule :

- La **glycine** produit divers effets protecteurs et antistress. Raymond Peat précise aussi qu'elle favorise une rémission plus rapide lors d'accident cardiaque, facilite le sommeil, l'apprentissage et la mémorisation. Elle peut aussi prévenir et soulager l'inflammation. Son rôle sur cours, elle intervient dans la restauration des cartilages.
- De plus la **glycine** est mi des précurseurs du **glutathion**, un **antioxydant** très puissant, qui joue un rôle central dans les processus de détoxication et dans le bon fonctionnement du système immunitaire.
- La **proline** aide à maintenir le cœur en bonne santé en empêchant les « lipoprotéines » d'adhérer à la paroi interne des artères et de provoquer la formation d'une plaque d'athérome, facteur d'infarctus.

### → Le collagène du bouillon de poule :

- le collagène est réputé pour ralentir le processus du vieillissement, diminue les rides et assouplir la peau.
- Cette protéine fibreuse est incontournable puisqu'elle représente  $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{3}$  de la masse protéique du corps et assure la cohésion, l'élasticité et la régénération de tous nos tissus. Il existe plusieurs types de collagène :
  - Le type 1, le plus abondant (90% du collagène corporel), est un constituant essentiel de la trame osseuse, à laquelle il donne sa rigidité, de la peau, du tissu conjonctif, des tendons, de la cornée.
  - Le type 2, typique des cartilages
  - Le type 3, surtout présent dans les muscles squelettiques et la paroi des vaisseaux.



## Le bouillon de poule

FB.104

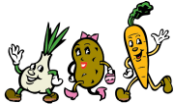
« La base d'une alimentation personnalisée »

### → Le collagène du bouillon de poule :

- Le collagène peut donc soutenir les ligaments qui perdent leurs résistances, élasticité et souplesse, provoquant fréquemment une sensation de raideur dans les articulations.
- Le collagène peut aussi être secourable pour des problèmes comme la tendinite qui est fréquemment liée à un manque de collagène.
- De même, les muscles, comme la peau, peuvent eux aussi bénéficier des bienfaits du collagène.
- Le collagène permet aussi de réduire les douleurs arthritiques et rhumatismales, de régénérer les cartilages et les ligaments, d'augmenter le tonus de la masse musculaire, de tonifier le corps et les organes, d'améliorer l'élasticité de la peau.
- Il permet d'augmenter l'endurance, la force et la vitalité, d'améliorer la qualité du sommeil, de diminuer le mal de dos et les crampes musculaires dans les jambes, de récupérer rapidement lors d'accidents de toutes sortes en favorisant la cicatrisation et la croissance des tissus.

### → Les ingrédients d'accompagnement du bouillon de poule :

- Ils sont une potion alcaline Les herbes et aromates (thym, laurier clou de girofle, ail...) sont essentiels : ils favorisent aussi la digestion, agissent comme anti-infectieux et apportent chacun leurs propriétés spécifiques. Parmi les légumes, qui apportent leur charge minérale alcaline, ceux contenant des **composés soufrés** (ail, oignons, poireaux, navets, choux...) optimisent la digestion, renforcent le caractère anti-inflammatoire de l'ensemble et assurent une action optimale du collagène.
- Les **composés soufrés potentialisent** l'action de tous les oligo-éléments



## Le bouillon de poule

FB.105

« La base d'une alimentation personnalisée »

→ **Les ingrédients d'accompagnement du bouillon de poule :**

- Est, entre autres, pour tirer parti des secrets des herbes et aromates que l'on fait fi-émir le bouillon sans jamais le laisser bouillir. Le bouillon est en fait une longue infusion.
- Enfin, l'ajout de vin blanc, » de jus de citron ou de vinaigre de cidre, , permet une extraction maximale des nombreux minéraux contenus dans les os et cartilages : calcium, magnésium, phosphore, silice.

→ **Conclusions :** Très intéressant dans les pathologies induites par l'altération de la muqueuse digestive (colite, maladie de Crohn, hypochlorhydrie, reflux œsophagien, mais aussi fibromyalgie, allergies et asthme), l'atrophie musculaire, l'ostéoporose, les problèmes articulaires, l'épuisement chronique, l'anémie... sans oublier les anodins refroidissements, rhumes, gripes.

→ **Note :**

Le bouillon maison à l'ancienne, qui doit être réalisé dans les règles de l'art a été remplacé, il y a quelques années, par les bouillons en poudre ou en cubes qui non seulement n'ont pas les vertus du bouillon maison, mais qui peuvent être délétères par la présence de graisses trans, de glutamate ou autres adjuvants.

Ces bouillons, certes pratiques, mentionnés dans de nombreuses recettes sont, à éviter, même en qualité bio : faute de bouillon maison, on les remplace très facilement par des épices ou des plantes aromatiques.