

Le bouillon du pot au feu

Dans 3 litres d'eau froide placer découpés en gros morceaux et simplement brossés sous l'eau

- 6 ailes de poulets ou une carcasse crue
- 4 belles carottes
- 3 poireaux
- 2 ou 3 navets
- Céleri branche ou boule
- 1 oignon piqué de 3 ou 5 clous de girofles
- bouquet d'herbes aromatiques
- 1 CC jus de citron ou de vinaigre de cidre

Porter à ébullition puis cuisson à feu moyen pendant 2 heures (3 heures maximum)

Prélever la quantité nécessaire pour 2 jours (max) et congeler le reste par portion journalière

Boire une tasse minimum par jour

Le bouillon peut être utilisé pour cuire du riz, des pâtes, des légumes

Delphine Chomard, naturopathe
2023