



Comment faire un bouillon d'os maison ?

Faire un bouillon d'os, c'est revenir à l'essentiel.
Peu d'ingrédients. Du temps. Et beaucoup de nutriments.

L'idée de base est simple :

👉 extraire lentement le collagène, les minéraux et les acides aminés des os grâce à une cuisson douce et prolongée.

🦴 La base du bouillon d'os

🛒 Ingrédients essentiels

- 1 à 1,5 kg d'os (bœuf, carcasse de poulet, os à moelle, pieds de veau...)
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre (indispensable pour extraire les minéraux)
- Eau filtrée (juste pour couvrir)
- 1 oignon
- 1-2 branches de céleri
- 1 carotte (facultatif en ceto strict)
- Sel non raffiné
- Laurier, thym, poivre en grains

👨‍🍳 Préparation

- 1 Déposer les os dans une grande marmite.
- 2 Ajouter le vinaigre et couvrir d'eau.
- 3 Laisser reposer 30 minutes à froid (cela aide l'extraction minérale).
- 4 Porter doucement à ébullition.
- 5 Écumer si nécessaire.
- 6 Laisser frémir à feu très doux :

- 6-12h pour volaille
- 12-24h pour bœuf





- 4-6h pour poisson

7 Filtrer.

8 Conserver 4-5 jours au réfrigérateur ou congeler.

👉 Au froid, un bon bouillon devient légèrement gélatineux : signe de richesse en collagène.

🌿 4 variantes gourmandes & fonctionnelles

1 Version "Intestin apaisé"

Idéale en période de stress digestif ou après des excès.

Ajoute en fin de cuisson :

- 1 morceau de gingembre frais
- 1 petite poignée de curcuma frais ou ½ c. à café en poudre
- Quelques feuilles de coriandre

Effet anti-inflammatoire et digestif renforcé.

2 Version "Céto gourmand"

Pour un dîner léger rassasiant.

Au moment de servir :

- 1 filet d'huile d'olive ou MCT
- Quelques copeaux de parmesan
- Un peu de crème entière
- Persil frais

Plus onctueux, plus satiétogène.





3 Version "Électrolytes boost"

Parfaite en jeûne intermittent ou en transition céto.

Ajoute :

- 1 pincée de sel de qualité supplémentaire
- Un peu de jus de citron
- Une petite algue kombu (riche en minéraux)

Idéal pour éviter maux de tête et fatigue.

4 Version "Asiatique légère"

Très intéressante pour varier sans alourdir.

Ajoute :

- 1 étoile de badiane
- Un morceau de gingembre
- Un peu de sauce tamari sans sucre
- Quelques champignons shiitake

Option : ajouter des lamelles fines de courgette ou chou chinois.



Astuces importantes

- ✓ Toujours privilégier des os d'animaux de qualité (bio, plein air).
- ✓ Rôtir les os 20-30 min au four avant cuisson donne plus de profondeur au goût.
- ✓ Le bouillon peut servir de base pour soupes, sauces, risottos de chou-fleur, ou simplement en tasse.

