

Recette – Bouillon de poulet



Ingrédients (6 personnes)

- 1 Poulet blanc (1,3 kg)
 - 4 Carottes
 - 4 Pommes de terre
 - 1 Poireaux
 - 1 Céleri vert
 - 1 Oignon
 - 1 Clou de girofle
 - Poivre en grain
 - Gros sel
- Aromates: ail, thym, persil, laurier

Variantes selon vos préférences

- Fèves borlotes
- Chou fleur
- Brocoli
- Poivrons

Préparation du bouillon

1. Disposer la volaille dans une casserole à bord haut et la recouvrir d'eau froide. Assaisonner de gros sel et porter à ébullition. A l'aide d'une cuillère, enlever les impuretés à la surface du bouillon jusqu'à obtenir un bouillon clair.
2. Laver et éplucher tous les légumes. Piquer l'oignon avec le clou de girofle. Tailler les légumes selon votre goût.
3. Plonger tous les légumes avec les aromates dans la casserole et poursuivre la cuisson pendant 1 h en maintenant une petite ébullition.
4. Sortir la volaille et porter le bouillon à ébullition et le faire réduire de moitié.
5. Enlever la peau et les os des cuisses puis effriter la chair avec les doigts, lever les filets et les tailler en 6 morceaux.
6. Dresser la chair des cuisses en assiettes creuses puis la surmonter de morceaux de filets. Décorer de légumes et déguster aussitôt le tout accompagné du bouillon brûlant.

Zéro déchet !!

Le deuxième jour, refaites un bouillon avec la carcasse.

1. Recouvrez la carcasse et quelques légumes avec de l'eau froide et sur feu moyen, amenez jusqu'au frémissement. Le bouillon, contrairement à son nom, ne doit jamais bouillonner. Retirez l'écume avec une écumoire. Baissez le feu et maintenez ce léger frémissement pendant 2 heures.
2. Placez une passoire sur un grand récipient. Transférez à l'aide d'une louche la carcasse et autres gros morceaux dans la passoire. Versez ensuite le bouillon dans la passoire. Laissez égoutter quelques instants.
3. Transférez le bouillon filtré dans des contenants. Laissez refroidir sans couvercle. Fermez et placez au congélateur.