



Les bouillons d'os, un soutien incontournable

Nos grands-mères savaient intuitivement combien un bol de bouillon présentait de multiples intérêts pour la santé. Tout en étant savoureux, il servait de **remède universel**, en réchauffant en cas de coup de froid, en réhydratant et en nourrissant pendant la maladie, en alcalinisant afin de soulager les rhumatismes ou encore, en détoxifiant un foie chargé.

Les bouillons et leur incroyable densité nutritionnelle sont pourtant tombés en désuétude, supplantés par les bouillons-cube industriels, alors signes de progrès. Ces derniers s'avèrent pourtant dépourvus de tout intérêt pour la santé, en étant surtout riches en sel, en graisses ou en additifs. L'urgente réminiscence de ces bouillons l'est d'autant plus qu'**ils participent pleinement à la mouvance anti-gaspi et qu'ils coûtent trois fois rien**. Réalisés à partir de restes, tels que la carcasse d'un poulet, les fanes de carottes ou de radis, le vert foncé des poireaux et autres tiges, feuilles ou cosses, auxquels il suffit d'ajouter quelques épices et aromates, ainsi qu'une base acide (vinaigre, citron ou vin blanc).

Ce que dit la science aujourd'hui de l'un des plus vieux remèdes de grand-mère

La base acide ajoutée à la préparation permet de pleinement extraire et de faire passer dans le bouillon un maximum de minéraux contenus dans la carcasse osseuse. **Le calcium**(croissance et solidité du squelette et celles des dents), **le phosphore** (métabolisme des os et bon fonctionnement du système nerveux) ou encore, **le magnésium** (co-facteur essentiel à plus de 300 réactions biochimiques), sont autant de précieux minéraux en nombre dans un bol de bouillon. Les légumes (carottes riches en bêta-carotène par exemple), les épices et aromates apportent également leur teneur en antioxydants. Très reminéralisants, les bouillons régulent l'équilibre acide-base et ainsi, contribuent à **une bonne santé des os**, en prévenant ou en soulageant l'ostéoporose.

Les protéines des os (poule ou poulet, veau ou bœuf) et le collagène des cartilages sont, au cours de la longue cuisson du bouillon, décomposés pour devenir gélatine, visible une fois le bouillon refroidi. La gélatine, issue d'une hydrolyse partielle du collagène, contient trois acides aminés que sont la glycine, la proline et l'arginine. **La glycine**, semi-essentielle synthétisée par un organisme en bonne santé en quantité insuffisante pour en couvrir les besoins, est l'un des composants du glutathion, l'antioxydant le plus puissant du corps humain. Ces propriétés antioxydantes sont favorables à **une bonne santé cardio-vasculaire**.

Tous ces composés bioactifs viennent aussi nourrir le microbiote, ils favorisent ainsi **une bonne santé immunitaire**. La glycine aide, en outre, à la production et à la régulation des sels biliaires, permettant **une bonne digestion** des graisses, mais aussi des glucides. Dans la médecine traditionnelle chinoise, commencer son repas par un bol de bouillon a d'ailleurs pour fonction d'allumer le feu digestif.

Ces acides aminés, précurseurs du collagène, favorisent enfin une **bonne santé des tissus** (croissance, cicatrisation). Les cartilages sont, quant à eux, riches en glucosamine et en chondroïtine, indispensables pour une **bonne santé articulaire** et surtout, pour prévenir une usure pouvant conduire à des crises d'arthrite (inflammation de l'articulation) ou à des manifestations d'arthrose (pathologie mécanique).

Les bouillons végétariens

Pour les personnes végétariennes, un bol de soupe miso apportera tout autant, mais différemment tous les bienfaits santé des bouillons d'os. Un bol de soupe miso, agrémentée de quelques végétaux finement émincés, constitue la base, avec celui de riz, de l'alimentation japonaise. Le miso est à la base un condiment, élaboré à partir d'une pâte fermentée de haricots de soja, de riz blanc, complet ou rouge, ou encore d'orge. Chacune apporte une diversité de couleurs (claire, brune ou foncée) et de saveurs (douce à corsée). Il est indiqué de choisir un miso de qualité, **non pasteurisé et allégé en sel**, afin de profiter pleinement de ses composés bioactifs. Pour ne pas les altérer, la température de l'eau pour le diluer ne doit pas excéder 90°C.

Les nutriments du miso sont multiples : des acides aminés essentiels, certaines vitamines du groupe B, des antioxydants, des probiotiques naturels, ainsi que des enzymes digestives. Consommer un bol de soupe miso contribue donc à la reminéralisation des tissus de l'organisme, à une immunité de qualité, à une bonne digestion, à un réchauffement en cas de refroidissement et à la détoxification de l'organisme.

Recettes et astuces pratiques pour intégrer facilement son bol de bouillon chaque jour

Préparer son bouillon soi-même est très simple. Pour cela, disposer d'une carcasse de poule, de poulet ou bien d'os, qui auront pu être réservés au congélateur pour l'occasion, ainsi que de fanes et de légumes de saison, d'oignons, d'épices et d'aromates (oignons piqués de clous de girofle, thym ou romarin). Pour une carcasse, prévoir un grand faitout contenant au moins six litres. Placer celle-ci dans six litres d'eau filtrée et deux cuillères à soupe de vinaigre ou de jus de citron, puis porter à ébullition à petites bulles, pour ne pas risquer de précipiter les sels minéraux, au risque de les rendre moins assimilables. Baisser le feu et ajouter les végétaux coupés en morceaux. Laisser cuire à feu doux, pendant 6 à 8 heures. Aucune surveillance ni opération culinaire spécifique ne sont à prévoir. Ajouter les herbes aromatiques en fin de cuisson.

Une fois prêt et pour le conserver, le bouillon doit refroidir. Si la couche de gélatine formée sur le dessus est intéressante à conserver, celle de gras est à retirer à l'aide d'une spatule. Tous les bouillons n'en forment pas, sinon peu. Le bouillon sera ensuite filtré.

La conservation peut se faire dans des contenants adéquats : pots à yaourtière en verre ou à dessert avec leur couvercle en plastique jetables ainsi recyclés, petits sacs « congélation » ou autres. Les bacs à glaçons peuvent être une option, bien que leur contenance soit réduite et qu'il faudra quatre à six glaçons pour une quantité de bouillon minimale. Chaque jour, penser à sortir du congélateur la quantité souhaitée à l'avance, le temps de la décongélation, et faire réchauffer à feu doux ou, en cas d'oubli, laisser fondre, toujours à feu doux, pour consommer votre bol de bouillon chaud.

Les remèdes de grand-mère finissent le plus souvent, avec le temps, par révéler tous leurs bienfaits. Tout un chacun, végétarien ou pas, gagnerait à intégrer un petit bol de bouillon dans sa diète journalière, dont le rapport coût/densité nutritionnelle est imbattable, afin de préserver sa santé de manière globale.

--

Texte : Julie Lioré

Illustration : Manon Radicchi