



BOUILLON

- Sans gluten
- Sans produits laitiers
- Végétalien

Bouillon de légumes au gingembre et shiitake

RENFORCEMENT IMMUNITAIRE



Temps de préparation : 15 minutes



Temps de cuisson : 90 minutes



Prêt : 1 h 45 minutes



Allergènes : céleri, soja (tamari)

Rendement
2.5 litres



INGRÉDIENTS

- 2 carottes non pelées hachées
- 2 branches de céleri hachées
- 1 poireau haché (bien lavé)
- 4 échalotes hachées (sans les racines)
- 4-5 gousses d'ail écrasées avec la peau
- 1 morceau de gingembre frais de 1 à 1,5 pouce pelé et coupé en tranches
- 10 champignons shiitakes séchés
- 2 grandes feuilles de laurier
- 8 grains de poivre noir
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe de tamari
- 2,5 litres d'eau filtrée
- Sel de mer, au goût

PRÉPARATION

1. Placer tous les légumes et les herbes dans une grande marmite, couvrir et porter à ébullition (les légumes doivent être entièrement recouverts d'eau).
2. Réduire le feu et laisser le bouillon mijoter pendant 90 minutes.
3. Retirer la marmite du feu et verser le bouillon à travers une passoire dans un bol, en séparant les légumes du liquide. Mettre les légumes de côté; ils seront parfaits pour le composte.
4. Assaisonner le bouillon en ajoutant du sel de mer, au goût.
5. À déguster pendant que le bouillon est chaud! Vous pouvez aussi laisser le bouillon refroidir dans le bol et le conserver.
6. Conservation : verser le bouillon refroidi dans un contenant de verre hermétique et conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine. Le bouillon peut également être congelé pour une période de 6 mois dans des bacs à glaçons, puis transféré dans un sac de congélation.
Pour ajouter un peu de croquant, décorer d'échalotes finement émincées et ajouter quelques feuilles de coriandre fraîche.

BIENFAITS POUR LA SANTÉ DE LA RECETTE

- Riche en minéraux, renforce le système immunitaire, puissant antioxydant et propriétés anti-inflammatoires.
- Favorise des niveaux d'hydratation sains et augmente les électrolytes.
- Le gingembre atténue l'inconfort digestif et peut contribuer à réduire les nausées et les vomissements.
- Les champignons shiitakes sont riches en fer et en vitamine C; ils sont réputés pour leurs puissants usages médicinaux.
- L'ail contient des composés antimicrobiens et antifongiques qui soutiennent le système immunitaire.

CONSEILS

- **Lorsque cela est possible, optez pour des légumes biologiques** qui contiennent souvent moins de pesticides et d'engrais chimiques. Parmi les légumes les plus souvent contaminés, notons le céleri, les poivrons, les épinards et le chou frisé. Rincez bien tous les légumes à l'eau froide avant de les cuisiner.
- **Les pelures de légumes biologiques sont remplies de nutriments.** Elles ajoutent également de la couleur au bouillon et réduisent le temps de préparation.
- **Pour éviter le gaspillage alimentaire, conservez les restes de légumes au réfrigérateur** dans un bol en verre, recouvert d'une serviette en papier. Cela permettra d'absorber l'humidité et de conserver leur fraîcheur plus longtemps. Utilisez les restes pour préparer un autre bouillon au courant de la semaine, ou congelez-les pour les utiliser plus tard.
- **Certains légumes peuvent altérer votre bouillon.** Les féculents comme les pommes de terre peuvent rendre votre bouillon trouble. Les légumes crucifères peuvent altérer la saveur et donner un goût amer à votre bouillon.
- **Utilisez le légume entier dans votre bouillon** (sauf pour les racines), même les fanes de carottes sont pleines de bonnes choses! Plus il y a de légumes, plus il y a de nutriments!

Ce bouillon **léger et facile à digérer** contient plusieurs nutriments. Il peut être consommé seul ou pour agrémenter d'autres plats.



Recette de Gill Compton, CNM London :
Chef spécialisée en produits naturels/nutrition naturopathique

Références:

- CNM London Lecture. (2021). CT3 Stocks, Soups and Stews. London, United Kingdom.
- Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 316-321.



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca