

Le super-aliment de la longévité

Avec les fêtes vous avez probablement profité de repas copieux en famille.

Mais avez-vous pensé à conserver les os du gibier, de la dinde ou du chapon si soigneusement préparé par vos soins ?

Dans votre souvenir, votre mère, votre grand-mère, votre arrière-grand-mère récupérait ces os pour préparer un remède ancestral aux effets reconnus sur :

La beauté de la peau en améliorant son élasticité.

La vitalité des cheveux, des ongles et des dents grâce au collagène facilement assimilable qu'il contient.

La perte de poids grâce à sa teneur élevée en gélatine [1].

La diminution de l'apparence de la cellulite [2].

La santé des os, des articulations, du cartilage et de tous les tissus conjonctifs qui protègent les organes [3].

L'amélioration de la qualité du sommeil [4].

Ce remède qui nous embellit et protège notre beauté est pourtant d'une grande simplicité. C'est bien sûr, le bouillon d'os.

Pourquoi le bouillon d'os est si exceptionnel ?

Le bouillon d'os est d'une richesse exceptionnelle en minéraux (calcium, magnésium, silicium, soufre et phosphore), en acides aminés (glycine, arginine, glutamine) et en collagène, une protéine fibreuse très élaborée.

Le collagène est la protéine la plus commune de notre corps. Il nourrit la peau, en lui permettant de garder son élasticité, les cheveux, les ongles ainsi que les os et les articulations. Il permet de conserver une bonne digestion en protégeant la muqueuse intestinale.

Seulement, avec l'âge, nos réserves en collagène diminuent. Nos cellules et nos tissus sont moins bien alimentés en cette protéine vitale.

Aussi, le collagène est présent en quantité dans le bouillon d'os. Sous cette forme il est parfaitement assimilable par l'organisme.

Autre nutriment très intéressant, la glycine qui est un acide aminé qui permet la synthèse du collagène. Cet acide aminé est nécessaire à un bon métabolisme et les récentes recherches montrent que sa consommation permet de lutter rapidement contre l'arthrose et les douleurs articulaires liées à l'âge [5].

Cet acide aminé est naturellement présent dans le bouillon d'os. En cas de problèmes articulaires ou de déficit alimentaire, vous pouvez aussi opter pour une complémentation spécifique.

La recette du bouillon d'os de ma grand-mère

J'ai appris, grâce à ma grand-mère, que le secret d'un bon bouillon d'os réside dans la cuisson. Elle doit être très lente, à basse température et pendant une longue période qui peut s'étaler de quelques heures à plusieurs jours, en fonction des types d'os. C'est ce processus de cuisson qui permet la libération de tous les nutriments.

Tous les types d'os se prêtent à la réalisation d'un bouillon. Aussi, vous pouvez utiliser les restes d'une volaille (le cou et les pattes sont très riches), l'os à moelle de bœuf ou de veau, etc.

Mode de préparation

On rince d'abord les os à l'eau froide puis on les plonge dans une mijoteuse, une grande casserole ou un faitout avec 2,5 litres d'eau.

On ajoute 2 cuillères à soupe de vinaigre. C'est lui qui va permettre aux nutriments contenus dans l'os de se libérer.

Puis, on complète avec quelques légumes de saison, de préférence biologiques, et quelques épices au choix (sel, poivre, clou de girofle, cannelle, etc.).

On met à mijoter à feu doux avec le couvercle, sans jamais porter à ébullition. Une cuisson vive détruirait les précieux nutriments. Elle peut durer entre 3 heures et plusieurs jours en fonction des types d'os. Pour l'os à moelle, je laisse mijoter sur mon poêle à bois pendant 8 heures mais certains laissent mijoter beaucoup plus. L'idéal est de le préparer le week-end car il faut surveiller régulièrement le niveau d'eau.

Après la cuisson, on peut filtrer les graisses et les solides. Personnellement, je filtre les os mais je garde la graisse.

Pour la conservation, le bouillon se garde quelques jours au frigo. Autre option, la congélation dans des bacs à glaçons. Ainsi, vous en aurez toujours à disposition pour réaliser des soupes, des plats mijotés ou pour le consommer seul, en breuvage chaud.

Peut-on le remplacer par le bouillon cube ?

La préparation du bouillon d'os est d'une grande simplicité, il serait dommage de céder à la facilité des bouillons cubes déshydratés.

D'autant plus qu'ils n'apportent aucun des nutriments présents naturellement dans un vrai bouillon traditionnel. Pour beaucoup d'entre eux, il s'agit seulement d'un cocktail aromatique, de sucre, de sel, d'exhausteurs de goût (glutamate, guanylate, inosinate ou extrait de levure), d'arômes, de colorants (sulfite d'ammonium) et d'huile. Certains ingrédients peuvent être nuisibles à la santé, comme le sulfite d'ammonium qui est un cancérigène potentiel [6] et le glutamate qui est responsable de la prise de poids et de troubles hormonaux [7].



Ingrédients

Ingrédient du produit déshydraté : sel, exhausteur de goût : E621, amidon de maïs, extraits de levure, huile de tournesol, maltodextrine de tapioca, farine de poulet 2,7% (dont antioxydant : extrait de romarin), sucre, arômes (contient du céleri), curcuma, persil 0,1%, colorant : E150d.

Traces éventuelles de gluten, lait, œuf, soja, poisson et crustacés.

Composition d'un bouillon cube déshydraté

Pour préserver notre santé et notre beauté, il n'y a rien de mieux que le vrai bouillon d'os traditionnel. Au XIXe siècle, Alexandre Dumas écrit dans son Grand Dictionnaire de cuisine : « La cuisine française doit sa supériorité à l'excellence du bouillon ; cette excellence résulte d'une espèce d'intuition donnée je ne dirai pas à nos cuisinières, mais à nos femmes du peuple. »

Une intuition qui remonterait à 400 000 ans. C'est à cette période que les hommes ont réalisé leurs premiers bouillons à partir des os d'animaux chassés.

À très vite,

Audrey Delacourt