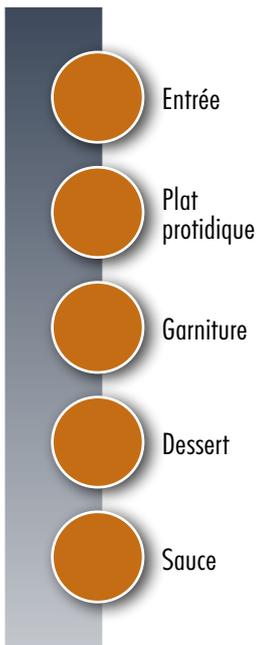


BOUILLON DE LÉGUMES

Ressource Documentaire Nutri-Culture©



1 heure et 15 minutes
Préparation : 15 min
Cuisson : 1 heure



1 à 3



Couteau
Planche à découper
Casserole
Mixeur plongeur



1 branche de céleri
1 poireau
1 oignon
1 carotte
1 navet
1 gousse d'ail
1 noix de beurre (20g)
7 à 8 verres d'eau
1 cuillère à café de gros sel
Poivre



RÉALISATION

- Eplucher et laver les légumes.
- Couper les légumes en petits tronçons (1 cm x 1 cm).
- Faire fondre une noix de beurre dans une casserole.
- Faire revenir les légumes, en veillant à ce qu'ils ne colorent pas.
- Couvrir avec l'eau.
- Saler et poivrer.
- Porter à ébullition et laisser frémir 1 heure.
- Mixer et servir **ou** filtrer et récupérer le bouillon.



CONSERVATION

Ce bouillon peut être conservé 3 jours au réfrigérateur dans un récipient couvert.

Vous pouvez également congeler ce bouillon en petites quantités (bac à glaçons) et vous en servir pour assaisonner des pâtes, du riz (équivalent de 2 glaçons pour une portion).



DÉCLINAISONS

- ▶ Vous pouvez, suivant le goût des personnes que vous accompagnez, ajouter des pâtes (vermicelle, cheveux d'ange), du tapioca...
- ▶ Avec le bouillon filtré, vous pouvez :
 - Mettre à fondre, dans le bouillon, un demi cube de bouillon de bœuf ou de volaille ou une demi cuillère à soupe de fond de bœuf, volaille, etc.
 - Dans une sauteuse, faire revenir un oignon avec de l'huile à feu vif, jusqu'à coloration. Saupoudrer d'une cuillère à soupe rase de farine. Verser sur l'oignon coloré le bouillon de légumes, rectifier l'assaisonnement et servir.
 - Servir avec du gruyère râpé, du comté râpé, du parmesan.
 - Assaisonner avec des graines telles que coriandre ou cumin.
 - Ciseler du persil à mettre sur la soupe au moment de la servir.

LE + DE LA RECETTE

