Bouillon - Pot au Feu

INGRÉDIENTS 10 personnes

- 1 bouquet à soupe classique
- 1 poulet fermier frais ou surgelé
- sel marin, poivre à souhait
- 2 à 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (1)
- Herbes aromatiques au choix (présentation)

(1) Aide à extraire les nutriments (substances organiques ou minérales)

PRÉPARATION ≃ 30 minutes

- Faites bouillir le poulet, totalement immergé, dans un faitout.
- Laissez bouillir et retirez l'écume (1) apparente au fur et à mesure puis salez et poivrez.
- Laissez mijoter à couvert et à feu "très doux" pendant 3 à 4h minimum. (2)
- Rajoutez les légumes pré-découpés au-dessus du poulet, laissez cuire 25 à 30 minutes à couvert et à "feu doux". (3)

(1) Écume : Mousse blanchâtre qui se forme à la surface d'un liquide agité, chauffé ou fermenté

(2) Pour une version thérapeutique, vous pouvez laisser cuire 8h,16h ou 24h en rajoutant de l'eau de source en conséquence.

(3) Conservez au frais 3 à 5 jours. Vous pouvez fractionner votre "Bouillon-Pot-au-feu" et réserver des portions au congélateur pour des fringales ultérieures.