



BOUILLON D'OS

Soutien de l'appareil digestif et répare la muqueuse intestinale. Soutien des articulations et cartilages.

 3 heures
 30 minutes
 8.4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de chou-fleur, cru
- 3 unités grandes de carotte, crue (495 g)
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g)
- 40 grammes de gingembre, racine crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 2 unités grandes de poireau, cru (720 g)
- 2 pieds de cochon, Carcasse de volaille et os divers : os à moelle, os de côtelette. Pieds et genoux de boeuf
- 10 grammes de curcuma, poudre
- 40 grammes de vinaigre de cidre
- 2 grammes de laurier, feuille ou 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les légumes en dés.
- 2° Mettre dans une cocotte, avec les os choisis et les épices.
- 3° Ajouter de l'eau minérale.
- 4° Cuire en cocotte minute pendant 40 mins.
- 5° Laissez refroidir avant de réfrigérer. Possibilité de faire des bocaux pour Meal Prep. Cette bouillon est idéale en entrée. Conservation au frigo 7 jours dans des bocaux ou conteneurs hermétiques.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (200 g)	% AR
ÉNERGIE	44 kcal	70 kcal	4 %
PROTÉINES	2 g	4 g	8 %
GLUCIDES	5 g	8 g	3 %
SUCRES	4 g	6 g	6 %
LIPIDES	2 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	138 mg	220 mg	9 %