

Bouillon de volaille

écrit par Karim



On le trouve en grande surface, en cubes ou en poudre, mais il est tellement plus goûteux et plus sain de le faire soi-même. Constitué principalement de carcasse de poulet et d'une garniture aromatique, le bouillon de volaille est très simple à réaliser. Le but est d'en préparer une grosse quantité (comme pour le fumet de poisson) et de le congeler dans des sachets à glaçons. Très utile, vous ne décongelez que la quantité voulue au fur et à mesure.

Le bouillon de volaille est utilisé dans de nombreuses recettes. Je le réalise un peu différemment de la recette traditionnelle car je n'utilise pas de carcasse de volaille mais des ailes de poulet fermier. A la fin de la cuisson, j'en profite pour récupérer la viande de volaille et me faire un repas composé de bouillon de volaille et de morceaux de poulet avec du vermicelle.

Dans la semaine, je l'ai servi à mon fils (autant vous dire qu'il était très réticent au premier abord !) mais il a tellement adoré qu'il en a repris 3 fois. J'ai pour habitude de dire « jamais 2 fois », mais là je craque aussi. En hiver, c'est le plat

idéale pour vous réchauffer et en été c'est le plat idéal car il est équilibré, léger et offre pleins de précieuses protéines protectrices et réparatrices. En d'autres termes, vous pouvez en faire tout le temps ☐ .

Je l'utilise principalement en soupe, pour cuire mon risotto ou en ajout pour réaliser des sauces.

Vous pouvez également ajouter **3 tomates fraîches** ou **1 boîte de tomates concassées** afin d'apporter une belle couleur rouge, un bon parfum et un petit côté velouté. Vous pouvez choisir des tomates cœur de bœuf BIO pour leurs saveurs et leur parfum.



Il faut compter environ **15 minutes de préparation et 1 heure de cuisson** pour réaliser cette recette. J'ai volontairement réduit les temps de cuisson pour ne pas vous affoler à la lecture du temps de cuisson traditionnellement requis pour réaliser un bouillon de volaille. Si vous avez le temps, laissez cuire à frémissement le bouillon pendant au moins **3 heures**. Les professionnels le laissent cuire pendant **6 heures** (honnêtement, je me demande si cela est toujours vrai).

Le gros avantage de ne pas prolonger la cuisson au delà d'une heure est de pouvoir manger les légumes à la fin de la cuisson (comme pour une poule au pot). Dans le cas d'une cuisson longue, les légumes n'ont plus aucune valeur nutritive.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 cocotte ou 1 grand fait-tout
- 1 éplucheur
- 1 couteau
- 1 passoire ou un chinois
- 1 écumoire

Ingrédients :

- 5 litres d'eau
- 6 ailes de poulet ou une poule ou un poulet BIO entier ou sa carcasse (après cuisson du poulet, vous récupérez la carcasse)
- 1 poireau avec le vert
- 3 carottes
- 1 échalote
- 1 belle branche de céleri avec les feuilles
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon piqué de deux clous de girofle
- Un bouquet garni ou 3 feuilles de laurier et 2 branches de thym
- Quelques branches de persil
- 20cl de vin blanc (acide nécessaire pour extraire les minéraux des os)
- 5 grains de poivre noir et 5 grains de poivre blanc
- Sel rose de l'Himalaya

Etapas de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Méthode 1 : elle a pour objectif de supprimer toutes les impuretés de la carcasse de poulet avant d'y plonger tous les légumes.

Déposer **les ailes de poulet (6)** ou **la carcasse** dans la cocotte. Ajouter **2 litres d'eau** et faire bouillir pendant **10 minutes** afin d'écumer et retirer toutes les impuretés. Dans un second temps, ajouter **tous les légumes** et laisser cuire pendant **1 heure** à frémissement.

Méthode 2 : On utilise que des produits frais et BIO et on saute l'étape de suppression des impuretés.

Préparer tous **les légumes** et **les aromates** frais :

- Peler **l'oignon**, le couper en quatre et piquer **deux clous de girofle**,
- Laver **le céleri** avec quelques feuilles, **le poireau** (vert et blanc), **le fenouil** et **le persil**,
- Eplucher **les carottes**,
- Emincer **l'échalote** et **la gousse d'ail**,
- Ajouter **3 feuilles de laurier** et **2 branches de thym** (ou un bouquet garni)

→ **Poivrer**

En règle générale, il n'y a pas de fenouil mais j'adore son parfum et son goût anisé. C'est le parfum qui fait la différence.

Dans la cocotte, déposer **les ailes de poulet (6)** puis ajouter tous **les légumes** et **aromates**.

Porter à ébullition. Après environ **20 minutes**, écumer la mousse et cuire à frémissement pendant **45 minutes**. Attention, le bouillon ne doit jamais bouillir. Tout au long de la cuisson, dépouiller et écumer le bouillon pour le débarrasser de ses impuretés.

15 minutes avant la fin de la cuisson, Ajouter **le sel**.



Avec une écumoire, retirer les morceaux de volaille, les légumes et les aromates. Passer le bouillon de volaille dans un chinois fin ou dans une passoire tapissée d'un linge propre pour le filtrer. Couvrir et laisser le bouillon refroidir.



Après **1 heure** de repos, écumer la graisse en surface. Vous pouvez également laisser refroidir le fond avant de l'entreposer au réfrigérateur une nuit. Le

lendemain, retirer la graisse en surface.



Informations utiles :

- Vous pouvez conserver le bouillon une semaine au frais ou quelques mois au congélateur.
- N'oubliez pas d'écumer, c'est important. Cela permet d'affiner le goût et d'assurer la limpidité du bouillon.
- Le sel ne doit pas être incorporé dès le départ de la cuisson. Attendez presque la fin de la cuisson pour ajouter le sel.
- Vous pouvez utiliser des sacs à glaçons pour congeler le bouillon.
- Vous retrouverez également le nom de « fond blanc » dans certaines recettes. C'est la même chose.
- Avec le bouillon, vous pouvez préparer des sauces telles que : allemande, aurore, poulette et suprême.
- Si vous voulez profiter un maximum des légumes et des sels minéraux, faites-en cuire d'autres dans le bouillon de volaille.
- Utiliser de l'eau minérale si votre eau comporte trop de calcaire ou un goût de chlore.
- Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de citron frais pour relever le bouillon.
- Si vous choisissez de faire un bouillon de volaille à la tomate, ajouter une pincée de piment d'Espelette.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...