Bouillon de légumes maison, la base de vos soupes, sauces et risottos

QUANTITÉ	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
1 litre	15 min	55 min	Facile	Toute l'année	Casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Le vert du poireau, les feuilles de céleri, les queues de persil et les carottes un peu molles font un très bon bouillon : gardez-les dans un bac au congélateur jusqu'à avoir de quoi remplir la casserole. N'utilisez que des légumes propres et sains, et évitez le chou et la betterave, qui imposent leur goût et leur couleur.

◆ NOTE

Un bouillon clair de carottes, de poireau, de céleri, d'oignon et de tomate, parfumé au thym et au laurier : une base légère à garder au frigo ou au congélateur pour vos soupes, risottos, céréales et sauces.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Les légumes

- 2 carottes (environ 200 g)
- 1 poireau (environ 150 g), blanc et vert
- 2 branches de céleri (environ 100 g), avec leurs feuilles
- 1 oignon moyen avec sa peau (environ 120 g)
- 2 gousses d'ail avec leur peau
- 1 tomate mûre (environ 120 g)

Les aromates et l'eau

- ½ bouquet de persil plat, surtout les tiges
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 6 grains de poivre noir
- 1 cuillère à café de gros sel
- 1,3 litre d'eau froide

Salez peu : le bouillon sera salé à nouveau, selon les besoins, dans la recette où vous l'utiliserez.

◆ PRÉPARATION

1. Lavez soigneusement les légumes : brossez les carottes et l'oignon, fendez le poireau en deux et rincez-le sous l'eau pour retirer la terre. Coupez les carottes en rondelles de 1 cm, le poireau et le céleri en tronçons de 3 cm, l'oignon (avec sa peau) en quatre et la tomate en quartiers. Écrasez les gousses d'ail avec le plat du couteau, sans les éplucher.
2. Réunissez le thym, le laurier et les tiges de persil et ficelez-les en petit bouquet. Mettez tous les légumes, le bouquet, le poivre et le gros sel dans une casserole de 3 litres, puis versez 1,3 litre d'eau froide.
3. Portez à frémissement à feu moyen, ce qui prend environ 10 minutes. Écumez la mousse grise qui se forme en surface avec une écumoire, puis baissez le feu : seules quelques petites bulles doivent remonter, sans bouillir.
4. Laissez frémir 45 minutes, le couvercle entrouvert, sans remuer. Les légumes doivent être très tendres.
5. Éteignez le feu, couvrez et laissez infuser 10 minutes.
6. Posez un chinois ou une passoire fine sur un grand bol et versez-y le bouillon. Pressez doucement les légumes avec une louche, sans les écraser, pour ne pas troubler le bouillon. Vous obtenez environ 1 litre : s'il en manque un peu, complétez avec de l'eau chaude. Goûtez et rectifiez le sel si besoin.
7. Refroidissez le bouillon rapidement en plongeant le bol dans un bain d'eau glacée, en le remuant de temps en temps (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures). Versez-le ensuite dans des bocaux ou des bouteilles propres, ou dans des bacs à glaçons pour le congélateur.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau, une planche à découper et une brosse à légumes
- Une casserole de 3 litres avec son couvercle
- Une écumoire et une louche
- Un chinois ou une passoire fine, et un grand bol
- Du fil de cuisine pour le bouquet garni
- Des bocaux, des bouteilles ou des bacs à glaçons

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Légumes de saison, ail, tomate, thym, laurier et persil : le bouillon repose sur les aromates et les légumes du bassin méditerranéen, sans matière grasse ajoutée.

L'ACCORD DU CHEF

Ce bouillon clair et léger accompagne le riz des risottos, le boulgour, la semoule, le quinoa, les lentilles, les pois chiches, les soupes et les sauces. Gardez-le peu salé : c'est la recette qui l'utilise qui donnera le sel final.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement le bouillon (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez-le au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans un bocal fermé : 3 jours. Pour le congeler, versez-le refroidi dans des bacs à glaçons ou des boîtes en portions : 3 mois. Réchauffez-le jusqu'à ce qu'il soit chaud à cœur (au moins 63 °C) et ne le recongelez pas une fois décongelé.