

Bouillon de pieds de veau

Un bouillon reminéralisant recommandé par sainte Hildegarde de Bingen en cas de rhumatismes et d'arthrose

2	pieds de veau coupés en tranches (env. 2 cm) par le boucher	blanchir en faisant bouillir dans de l'eau puis jeter l'eau (cela éclaircit le bouillon)
6 litres	eau	
2 cc	sel	ajouter et porter à ébullition
1 tasse	vinaigre de vin*	
6	carottes	
1	céleri rave	
1	racine de persil plat (si disponible)	
2	bulbes de fenouil	laver, éventuellement éplucher, couper, ajouter
1	oignon avec la peau piqué de feuilles de laurier et clous de girofle	
2 cc	pyrèthre d'Afrique	
2 cc	galanga moulu	
2 cc	hysope moulu	
2 cc	muscade moulue	
2 cc	livèche fraîche ou séchée	
2 cc	persil plat** frais ou séché	
2 cc	poudre "cardiotonique"***	ajouter le tout
		laisser cuire à tous petits bouillons 6h en écumant régulièrement
		filtrer le bouillon, verser dans des bocaux, laisser refroidir (conserver au réfrigérateur, maximum 10 jours)
		le bouillon se gélifie lorsqu'il refroidit, c'est bien, il y a du collagène
		avant de réchauffer le bouillon, <u>enlever la couche de graisse</u> qui s'est formée dessus en refroidissant (la gaisse n'a pas bon goût)
		réchauffer à feu doux dans une casserole (pas dans les micro-ondes, qui dénaturent les aliments !)

*Le vinaigre de vin est absolument indispensable : son acidité va faire sortir les minéraux des os du veau

**Le persil plat est plus aromatique et intéressant que le persil frisé

***La "poudre cardiotonique" *Griechenkleemischpulver* consiste en un mélange, selon ste Hildegarde de Bingen, de poivre blanc moulu (60g), de graines de cumin en poudre (20g) et de graines de fenugrec en poudre (10g), qui fortifie le coeur (on peut aussi ajouter une pointe de couteau dans l'assiette aux repas); elle n'est pas indispensable, c'est un plus, tout comme la racine de persil plat

Ce bouillon se conserve plusieurs mois au congélateur; réchauffé, il est très bon à boire tel quel

On peut mettre d'autres légumes selon le goût, ou en enlever en cas d'allergies. Pas de poireau ? C'est un poison de cuisine selon sainte Hildegarde !

Variante : au lieu de blanchir le bouillon, porter les os à ébullition directement dans l'eau froide; ensuite enlever l'écume qui se forme à la surface

Possibilité de le cuire en 2 jours

Possibilité pour les boucheries de commander des pieds de veau prédécoupés et congelés (par 5 kg)

Pour permettre au cartilage de se renouveler peu à peu, il est nécessaire de boire ce bouillon riche en collagène pendant au moins 6 mois, à raison d'une tasse plusieurs fois par semaine (et même 1 par jour si l'on souhaite un apport intensif pendant quelque temps), ensuite 2 à 3 fois par semaine toute l'année (ou de l'automne au printemps) pour la bonne santé de nos os, cartilage et articulations.