

www.papillesetpupilles.fr
Pays : France
Dynamisme : 1



Page 1/5

[Visualiser l'article](#)

Papilles & Pupilles Anne Lataillade



Bouillon de volaille ©PT1565 shutterstock

Mon titre aurait pu s'intituler : **le bouillon c'est la vie !** Oui, parce que le **bouillon en cuisine**, c'est le petit truc en plus qui change tout.

Mais vraiment tout.

Si on y réfléchit, le bouillon fait partie de toutes les cuisines. On en trouve depuis toujours et partout dans le monde. Au même titre que les infusions, il est même considéré comme un **super aliment** dans bien des communautés. J'ai croisé il y a quelques années, une Andalouse qui préparait une bouillon de poulet absolument fabuleux pour de jeunes accouchées !

Fou non ?

Et puis, selon nos grands-mères (et pas que) le bouillon est utile pour lutter contre les infections hivernales.

Le principe du bouillon est simple. En passant la barre des 100 degrés, les aliments plongés dans l'eau bouillante vont lui donner toute leur saveur, leur couleur parfois et assurément leurs nutriments par osmose. Quand le bouillon refroidit, des ronds de graisse se forment à la surface du bouillon, on parle alors de ses yeux. De nombreuses recettes vous proposeront de clarifier les yeux. Soit vous le mettez au réfrigérateur toute la nuit (le gras va former une couche blanche qui va se figer sur le dessus), soit, si vous n'avez pas le temps, utilisez le plan B.

www.papillesetpupilles.fr

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

Le plan B ?

Oui ## Le voici : j'ai lu qu'en passant le bouillon encore chaud dans une passoire dans laquelle vous mettez des cubes de glace, le gras se figerait sur les glaçons. Après je ne garantis pas, je n'ai pas essayé. Dans un autre genre j'ai lu qu'on pouvait faire la même chose avec une feuille de salade. Là, pour tout vous dire je suis beaucoup plus sceptique ##

Du bouillon maison au bouillon industriel

J'ai découvert qu'au 19ème siècle, le bouillon avait donné son nom à des restaurants populaires dans lesquels on le servait. Parmi ceux ci, Racine et Chartier qui sont encore là et qui en sont toujours les grands représentants. Comme l'explique ci-dessous Luc Morand, le gérant du **Bouillon Racine**, les bouillons, c'était les McDo du début du XXè siècle, des restaurants créés aux Halles pour nourrir ce qu'on appelait « les forts des Halles » .

Vidéo : https://youtu.be/Rt2y5_u3n5o

Vous connaissiez cette histoire ? Perso, j'ignorais complètement avant aujourd'hui.

Et pour la petite histoire, dans la chanson Félicie aussi de Fernandel, c'est **chez Chartier** qu'il l'emmène dîner ##

Afin d séduire la petite chatte

Je l'emmenai dîner **chez Chartier**

Comme elle est fine et délicate

Elle prit un pied d cochon grillé.

Industrialisé dans les années 20, le bouillon s'est aujourd'hui réduit à un cube de sel, agrémenté de glutamate de sodium ainsi que de quelques additifs dans vos supermarchés. En voulant nous simplifier la vie en cuisine, nous nous sommes coupé(e)s d'un outil extraordinairement utile. Pourtant, le célèbre bouillon cube inventé par Julius Maggi en 1908 était initialement fabriqué à partir d'herbes. L'entreprise est achetée par le groupe Nestlé en 1947.

Attention, je ne jette pas ici le bouillon cube avec l'eau du vin. J'en achète moi aussi mais je privilégie autant que faire se peut 2 marques plus qualitatives Beendhi ou Ariake.

Mais tout d'abord, que met-on dans le bouillon ?

Il existe des bouillons de volaille, de viande, de poissons, de légumes et même des bouillons d'os. Avec la viande, le bouillon permet de tirer le meilleur de bas morceaux ou des carcasses. Il a longtemps permis aux cuisinières d'exploiter absolument tout ce qu'elles pouvaient tirer de la viande par souci d'économie.

Le court-bouillon, quant à lui, suit une règle de composition assez stricte avec du vin blanc, des carottes et un bouquet garni. On ne le consomme pas, mais il nous aidera à cuire une viande, un poisson ou des crustacés.

Le consommé est un potage à base de fond de volaille, veau ou boeuf qui a été clarifié. En France, Michel Guérard et sa cuisine légère est un grand ambassadeur du bouillon.

Personnellement, j'ai dans mon congélateurs de sacs un peu étranges...

www.papillesetpupilles.fr
Pays : France
Dynamisme : 1



Page 3/5

[Visualiser l'article](#)

Quand je prépare des crevettes ou des langoustines, je congèle systématiquement les têtes pour faire le plus délicieux des bouillons de poisson ensuite. Quand le poulet rôti du dimanche midi a rassasié chacun, je remplis systématiquement un sac de congélation avec les morceaux qui restent et la carcasse. Je ne manque pas de ressortir mon sac quand je veux faire un bouillon de poulet.

Et la livèche ?

La livèche est une herbe aromatique fantastique dans un bouillon (ou une soupe) qu'on a longtemps surnommée l'herbe à Maggi (alors que pour la petite histoire, il n'y en avait pas dans la composition de départ ##). Pour les bordelais, on en trouve au marché des Capucins chez le fameux marchand d'herbes (la Cabane aux aromates). Elle est parfaite pour aromatiser les soupes et les ragoûts.

Comment choisir un bon bouillon si vous ne le faites pas vous même



Rayon bouillon

Mercotte nous rappelait les fondamentaux à l'époque sur A Table et Compagnie :

Pour reconnaître un bouillon de qualité, il faut que **la matière noble** (volaille, boeuf, coquillages, légumes...) **apparaisse en premier sur l'étiquette**. Je vous rappelle que les ingrédients sont présentés de façon décroissante suivant leur poids dans le produit fini ; elle doit représenter 40 % minimum du produit. Si la liste commence par sel malto dextrine ou matières grasses : mauvais signe. NB : Le bio n'est intéressant que si le goût est apporté par la matière noble. Si celle-ci est inférieure à 40%, le bouillon bio n'aura pas les qualités gustatives d'un vrai bouillon.

Le goût et la couleur naturellement : si présence d'arômes ajoutés, d'exhausteurs de goût (glutamate E621) ou de colorants : mauvais signe.

Peu de sel. Sodium : 2 à 3 g / litre de bouillon liquide ; au-delà : le sel sert à masquer l'absence de goût.

www.papillesetpupilles.fr

Pays : France

Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

Peu de gras, à l'exception de celui apporté directement par la viande ; si ajout d'huiles végétales : mauvais signe.

Ceci dit, je vous propose aujourd'hui de renouer avec cette technique ancestrale qui peut véritablement sublimer certains de vos plats et vous invite à réaliser vous-même vos bouillons.

Les soupes du monde utilisant du bouillon

En vous préparant cet article, j'ai réalisé à quel point je vous avais fait faire un tour du monde du bouillon sur Papilles. Le Pho bo au Vietnam ou le Ttok Guk pour le nouvel an vietnamien sont de délicieux bouillons de bœuf. Le bouillon est également présent au Japon où l'on parle du Dashi bouillon de poisson. Évidemment, si j'évoque le Japon, je ne peux pas faire l'impasse sur la soupe Miso, une recette dont la base est le dashi.

Cap sur l'Irlande avec le Burns Supper. Quitte à voyager dans Grande Bretagne, je vous propose de tester ou retester cette délicieuse soupe aux légumes et au poulet façon Jamie Oliver.

Les soupes roboratives sont légion en Amérique Latine et le Puchero est ma préférée.

En Thaïlande, le Tom Yum Kung est un délice. Et cette soupe de poulet au lait de coco est aussi une explosion de saveurs en bouche. J'ai réalisé en reprenant mes recettes que les soupes Thaï avaient toutes mes faveurs puisque j'ai également adoré cette soupe de crevettes thaï.

Dans ce tour du monde, le Portugal défend son bouillon avec le Caldo Verde qui est une petite merveille à déguster l'hiver.

Mais je parle bouillon et j'allais oublier la papesse des soupes bouillon, le Minestrone italien.

Ne vous avais-je pas annoncé un tour du monde ?

Les soupes made in France avec du bouillon

En France, le Tourin est un délice (pensez bien à faire chabrot ## Cette soupe rustique de poireaux pommes de terre accompagne mes soirées d'hiver. Parfois, il me suffit d'ajouter des lardons et hop le dîner est prêt, c'est le cas avec ma soupe paysanne. En parlant de soupe rustique, cette soupe paysanne à la saucisse de Morteaux est à tomber. #miummiumm

Le roi des plats avec bouillon reste sans conteste le Pot au Feu. Je rêve un jour d'essayer le Kigh a Farz, folie bretonne qui aurait croisé le pot au feu avec du beurre demi-sel et des oignons roses.

Le bouillon est aussi un merveilleux moyen de pocher la viande volaille et de la rendre instantanément ultra moelleuse dans une salade ou ailleurs.

www.papilletespupilles.fr
Pays : France
Dynamisme : 1



Page 5/5

[Visualiser l'article](#)



Bouillon de boeuf ©Elena Trukhina shutterstock

Et puis aussi, utilisez les bouillons ..

En base de cuisson pour pocher, cuire une viande ou un poisson, des légumes,

Pour relever les pâtes, riz, risottos...

En base de sauce : pour des déglaçages, des fonds de sauces (je pense notamment à la délicieuse sauce Mercotte), fumets, etc.

Dans un plat mijoté.

Dans une soupe ou un velouté

etc.

Bon appétit !