



# Bouillon de bœuf fait maison



La différence est là.

 Durée totale: 4 h 30 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

### Pour 1,5 litres de bouillon

- 500 g** viande pour soupe ou bouilli, p. ex. poitrine, côte plate ou cou de bœuf suisse
- 800 g** os de bœuf suisse –impérativement aussi des os à moelle
- 2** oignons
- 2** carottes
- 0.5 bâton** poireau
- 0.5** céleri-rave
- 1 cc** poivre noir en grains
- 2** feuilles de laurier
- sel

## Valeurs nutritives

1,5 litres contiennent env.:

- 146** kcal
- 14 g** de protéines
- 3 g** de glucides
- 9 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

## Conseil

Ajoute des ingrédients tels que légumes ou viande finement hachés et herbes aromatiques directement dans le bouillon chaud. Surgelé en portions, le bouillon sert aussi de base pour une soupe ou une sauce.

## Préparation

- 1** Couper les oignons en deux et les faire griller dans une poêle non graissée, face coupée vers le bas, jusqu'à ce que ces dernières soient noires. Parer le reste des légumes et les couper en gros cubes. Laver la viande et les os à grande eau et les déposer dans une grande casserole. Verser de l'eau froide par-dessus et porter lentement à ébullition. Laisser cuire à petits bouillons pendant 20 minutes et écumer.
- 2** Ajouter les légumes, les moitiés d'oignons, le poivre en grains et le laurier. Verser de l'eau de façon à bien recouvrir le tout. Porter à ébullition, réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter env. 3-4 heures juste au-dessous du point d'ébullition. Au bout de 2-3 heures, détacher la moelle des os et la laisser cuire dans la soupe.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

- 3 Passer le bouillon au tamis au-dessus d'une autre casserole. Saler à volonté puis assaisonner avec des herbes aromatiques et des épices.

Sur [viandesuisse.ch](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.