

Légumes cuits dans le bouillon de poulet

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **légumes cuits dans le bouillon de poulet**. Simple et rapide, vous pourrez réaliser de nombreuses soupes, purées ou veloutés.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir de **l'étape 1**).

Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

10 min.

30 min.

- 1 L de [bouillon de poulet maison](#)
- 800 g de légumes coupés en petits morceaux en fonction des saisons et de vos envies
(courgettes, carottes, aubergines, brocolis, chou, chou-fleur, chou chinois, courges, poireaux, oignons, champignon de Paris, etc...)

Étape 1

Lavez et découpez vos légumes en fines tranches, en petits dés, [en julienne](#) ou [en spirale](#). Vous pouvez utiliser un ou plusieurs légumes en même temps. Il est important de varier les légumes si vous en consommez régulièrement .

Étape 2

Dans une casserole, faites cuire à feu doux les légumes dans

le bouillon pendant 30 minutes.

Étape 3

Servir les légumes dans un bol avec des morceaux de viandes cuites dans le bouillon maison. Vous pouvez également mouliner avec un blender pour obtenir une purée ou velouté bien onctueux.

- Cette recette de légumes cuits dans le bouillon de poulet est excellent pour les systèmes digestifs particulièrement fragilisés. Le poulet contient **des substances réparatrices facilement assimilable** par votre organisme tel que la gélatine (qui contient de la glycine, de la proline et de l'arginine), des acides aminés, du calcium, du magnésium, du potassium, du phosphore et autres minéraux.

“La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute.”

Confucius



[Bouillon de poulet maison](#)

Source de la recette