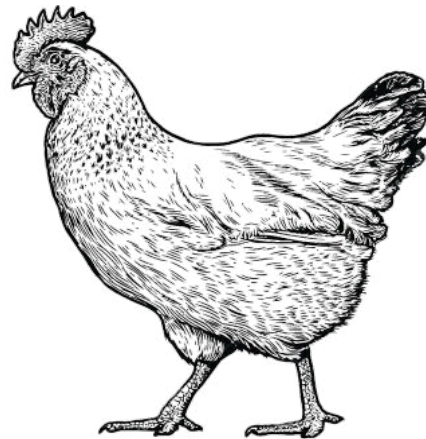


# Bouillon d'os

Un super re-minéralisant, riche en collagène et en micronutriments idéal pour la santé osseuse et la régénération des tissus.

## Ingrédients :

- un poulet bio
- 5L d'eau
- 1 carotte
- 1 oignon + clous de girofle
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre  
(option : gingembre, curcuma : immunité)



## Recette :

*Mettre le poulet dans le faitout avec les ingrédients (ne pas saler ni poivrer).*

*Faire mijoter à petit bouillon pendant 1H à 1h30 selon taille du poulet.*

*Réserver la chair et remettre l'os et la peau dans le faitout avec les ingrédients et refaire mijoter 6 à 8h à feu très doux.*

*Filter le bouillon et jeter le reste.*

*On peut congeler en plusieurs portions pour en consommer régulièrement entre les repas ou le soir au coucher.*

*NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.*

**Marie Périn, praticienne en Naturopathie**



**Jeune**  
en harmonie

[www.jeune-en-harmonie.fr](http://www.jeune-en-harmonie.fr)