

BOUILLON BIO BON POUR LA SANTE

« Cher Jean-Marc,

Chaque hiver, je m'inquiète d'attraper un rhume et une toux. Ma grand-mère nous préparait toujours à cette saison, du bouillon. Elle nous répétait que c'était indispensable pour notre santé et nous faisait sucer la moelle des os. De fait, nous n'étions jamais malades. Que pensez-vous de cette idée ? Je n'ai pas envie d'imposer ça à mes enfants mais peut-être y avait-il une utilité ? »

Christine N., Yvelines

Réponse : Tout ce qui peut vous éviter de tomber malade (et de prendre des antibiotiques) est, à mon sens, une bonne chose. Quand j'étais petit, ma mère ne jetait jamais une carcasse de poulet sans l'avoir d'abord fait bouillir cinq heures à feu doux, avec de l'ail, du céleri, des carottes, du persil, des oignons et des herbes aromatiques. Cela produisait un bouillon salubre pour résister aux rigueurs hivernales.

Lorsque j'étudiais en Allemagne, je partageais mon logement étudiant avec des Polonais et j'entends encore le bruit qu'ils faisaient en suçant la moelle des os de poulet. Chaque os était méticuleusement vidé avant d'être jeté, et le bouillon servait de base pour faire une soupe.

Au cours de la cuisson, les précieux minéraux des os passent dans l'eau : calcium, magnésium et phosphore sont bons pour votre squelette bien sûr, mais aussi indispensables pour votre cœur et pour la santé de vos muscles. Si vous avez les ongles mous et cassants, vous vous apercevrez que boire du bouillon rendra vos ongles plus durs. Ils pousseront également plus vite. Lorsque vous préparez votre bouillon, ajouter deux cuillères à café de vinaigre de cidre aura comme effet une augmentation du transfert des minéraux des os vers l'eau de cuisson.

Le bouillon contient de la moelle rouge, qui est riche en cellules myéloïdes, précurseurs des globules rouges qui transportent l'oxygène vers vos organes.

Il contient aussi des cellules lymphoïdes, précurseurs des globules blancs et des plaquettes sanguines. Les globules blancs combattent les microbes et les plaquettes permettent à votre sang de coaguler quand c'est nécessaire.

Le bouillon est encore plus efficace pour stimuler le système immunitaire si vous y ajoutez de la racine d'astragale fraîche ou séchée. L'astragale est une plante d'origine chinoise. Ajoutez 20 grammes d'astragale 20 minutes avant la fin de la cuisson. À éviter si vous prenez des médicaments immuno-suppresseurs (cyclophosphamides) ou des antimycotiques (méthotrexate).

À l'aide d'une écumoire, retirez l'astragale ainsi que la graisse et l'écume du bouillon à la fin de la cuisson. Laissez-le ensuite refroidir et mettez-le une nuit au réfrigérateur. La graisse remontera à la surface, durcira sous l'effet du froid, et vous pourrez alors la retirer (étant composée essentiellement d'acides gras saturés, vous ne perdrez rien à ne pas manger cette graisse, au contraire).

Vous vous apercevrez peut-être alors que votre bouillon a gélifié. Si c'est le cas, bonne nouvelle : cela veut dire que les os que vous avez fait cuire étaient riches en collagène : le collagène fortifie les os, les disques de votre colonne vertébrale, votre peau, vos ligaments, vos tendons et surtout, surtout... le cartilage de vos os. Le collagène est la matière première de votre cartilage. Si vous en manquez dans votre alimentation, vous risquez de souffrir de problèmes d'arthrose (ce qui est le cas des deux tiers des personnes âgées en France). Lorsque vous réchaufferez votre bouillon, il redeviendra liquide.

Si vous n'avez pas (ou ne voulez pas...) fait cuire vos restes d'os, vous pouvez acheter de la queue de bœuf ou des pattes de poulet, qui font une excellente base de bouillon également. Il va sans dire que vous aurez acheté votre viande bio.

S'il vous reste encore des réticences à cuisiner une soupe aussi préhistorique, vous serez peut-être intéressé de savoir que le bouillon de carcasse de poule ou d'os de bœuf apporte à votre corps deux acides aminés importants, la glycine et la proline. La glycine est nécessaire pour aider votre corps à fabriquer un antioxydant très puissant, le glutathion, qui neutralise les poisons.

La proline, de son côté, a fait l'objet de recherches approfondies et aide à maintenir votre cœur en bonne santé en empêchant les « lipoprotéines a » de coller le long de vos artères et de provoquer la formation d'une plaque d'athérosclérose, facteur d'infarctus.

Le bouillon enfin, est excellent pour atténuer les inflammations du système digestif : syndrome du côlon irritable, maladie coéliqua, maladie de Crohn, boire de bouillon peut vous faire beaucoup de bien. L'effet détoxifiant est particulièrement intéressant les lendemains de fête, et ce d'autant plus que vous aurez peut-être une carcasse de dinde ou de chapon, dont vous ne saurez justement pas quoi faire...

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Repris d'une newsletter de du site <http://www.santenatureinnovation.com>