

Bouillon de légumes, gingembre, kuzu, agrumes

POUR 5 L
PRÉPARATION : 1 H
CONSERVATION : 5 JOURS
AU FRIGO (PLUSIEURS MOIS
AU CONGÉLATEUR)

4 carottes
 2 poireaux
 4 branches de céleri
 2 oignons
 4 clous de girofle
 2 gousses d'ail
 2 bottes de persil plat
 5 l d'eau
 1 morceau de gingembre
 de 2 cm
 2 grosses pommes de terre
 1 cuil. à soupe de sel
 poivre
 2 cuil. à soupe de kuzu
 1 citron (ou 1 bergamote,
 ou 1 combava)
 120 g de graines germées
 sel, poivre, vinaigre de cidre,
 citron, combava, huile
 de sésame, furikaké

Cette recette sur une base de bouillon de légumes, est légèrement épaissie par la fécule de kuzu, riche en amidon, que vous trouverez en magasin bio ou en épicerie japonaise ou asiatique sous forme de poudre. Le kuzu contient principalement des hydrates de carbone, mais aussi une quantité intéressante de minéraux (calcium, phosphore, sodium et fer). Il est riche en antioxydants grâce à la présence de flavonoïdes. Il est traditionnellement utilisé en Chine depuis le III^e siècle avant J.-C., pour soulager entre autres les problèmes de diarrhées, de vomissements et de fièvres. Considéré comme un régulateur naturel, il apaiserait les crises intestinales. Sa texture légèrement gluante permet d'apporter un velouté soyeux à ce bouillon qui conviendra à toute la famille. Vous pouvez aussi remplacer le kuzu par de la fécule de pomme de terre, de riz ou de maïs en cas d'intolérance. Cette recette est parfaite pour les intestins fragiles qui doivent limiter le cru en cas d'inflammation. Les graines germées sont une source de fibres non abrasives qui supplémentent en nutriments biodisponibles. Elles fournissent des vitamines, des oligo-éléments, des enzymes et des minéraux essentiels qui améliorent la digestion et influent sur la vitalité. Les enzymes présentes dans les graines germées contribueraient également à réduire l'inflammation de la muqueuse intestinale, tout en favorisant l'absorption des nutriments. On les trouve facilement en magasin bio et en grande surface.

- Commencez cette recette en lavant soigneusement les légumes. Choisissez de préférence des légumes bio de saison et non traités. Lavez et détaillez les carottes en tronçons de 2 cm. Émincez les poireaux. Émincez le céleri. Plantez les clous de girofle dans les oignons et coupez ceux-ci en deux. Écrasez les gousses d'ail. Effeuiliez et hachez grossièrement le persil. Mettez le reste des ingrédients (sans le kuzu, ni l'agrumes, ni les graines germées) dans un grand faitout, couvrez avec l'eau et portez à ébullition.
- Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 40 minutes. Éteignez le feu et attendez que le bouillon revienne à température. Filtrez le bouillon et récupérez la partie liquide. Diluez le kuzu à l'aide d'un fouet. Ajoutez, à l'aide d'une Microplane® ou d'un économe, le zeste de l'agrumes (attention, si vous ajoutez du combava, ajoutez seulement une toute petite partie, tant c'est puissant).
- Remettez à cuire à feu moyen sans cesser de remuer : le bouillon doit épaissir et prendre une consistance plus visqueuse. Rectifiez l'assaisonnement. Vous pouvez ajouter quelques gouttes du jus de l'agrumes pour apporter une touche d'acidité.
- Au moment de servir, disposez 20 à 30 g de graines germées, ciselées au préalable, par bol et versez le bouillon chaud dessus. Dégustez tant que c'est chaud.

