



BOUILLON AUX ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- 400 g d'épluchures (carottes, navets, panais, branche de céleri, vert de poireau, fanes de carottes, pied de champignon ...)
- 1 oignon & 1 gousse d'ail
- Sel, poivre & herbes aromatiques (herbe de Provence, thym, laurier, romarin....)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Eau

PRÊT EN : 10 MIN
CUISSON : 1 H

Astuce : conserver les épluchures dans une boîte fermée au congélateur en attendant d'en avoir suffisamment

Le petit + : il peut s'utiliser se boire directement ou alors s'utiliser pour la cuisson du riz, des pâtes, une soupe, du risotto

Préparation :

1. Laver les épluchures (avec du bicarbonate de soude s'ils ne sont pas bios)
2. Dans une casserole, faire revenir dans l'huile d'olive, l'oignon et l'ail
3. Y rajouter les épluchures, laisser frémir 2 minutes puis recouvrir d'eau et laisser mijoter environ 1h à feu moyen
4. Filtrer et garder le jus
5. Le bouillon se conserve au frais quelques jours. Vous pouvez le mettre dans un bac à glaçons au congélateur et ressortir les cubes au besoin