

SIX VARIANTES DE BOUILLON EN SOLISTE



La recette de base du *Bouillon maison* est dans *Je débute en cuisine nature*. En téléchargement via le site indiqué en bas de page de gauche. Voir aussi la vidéo-tweet.



BOUILLON PIMENTÉ À LA CITRONNELLE ET AU POULET

aux épinards et aux germes de soja

INGRÉDIENTS

- 1 tige de citronnelle
- 1 poignée d'épinards frais ou 2 cuill. s. d'épinards surgelés
- 3 cuill. s. de germes de soja frais
- 1 pointe de piment en pâte
- 150 g de blanc de poulet
- ½ litre de Bouillon* de Poulet maison (2 louches)
- 1 filet de jus de citron



citronnelle (rayon frais)



Racine de gingembre. Pelez le gingembre facilement en le frottant avec une petite cuiller, qui s'imisce dans tous les recoins.

Taillez la tige de **citronnelle** en quatre dans sa longueur et en six dans sa largeur. Rincez les germes de **soja**. Lavez les **épinards** frais. Équeutez-les si les tiges sont épaisses. Déchirez-les grossièrement ou taillez-les au couteau. Coupez le **poulet** en lamelles — assez petites pour qu'elle tiennent dans une cuiller à soupe.

1. T-15'. Faites infuser* la citronnelle dans le bouillon pendant 10 minutes, à frémissement.
2. T-5. Ajoutez des lamelles de poulet cru, les épinards ainsi que les germes de soja. Laissez encore cuire 5 minutes.
3. Jetez les tronçons de citronnelle. Versez un filet de jus de citron dans le potage.



Il est de plus en plus aisé de trouver des jeunes épinards, plus faciles à cuisiner car il ne faut pas ôter les tiges.