



BOUILLON DE LÉGUMES EN POUDRE À BASE DE RESTES

30 MIN.
DE PRÉP.

4 H 30 MIN.
EN TOUT

131 KCAL
PAR 100 G

① Végétalien, Sans lactose, Sans gluten, Low Carb | Lipides: 1 g, Glucides: 17 g, Protéines: 6 g par 100 g

① Recommandé par: Stephi de l'équipe FOOBY

IL VOUS FAUT POUR 250 G

Légumes

5	échalotes
300 g	de carottes
300 g	de céleri-rave
300 g	de poireau
2	gousses d'ail
1 bouquet	de livèche
1 bouquet	de persil plat

Bouillon en poudre

100 g	de sel marin
10 g	de bolets séchés

VOICI COMMENT FAIRE

Légumes

Mélanger les échalotes et tous les ingrédients jusqu'au persil compris, répartir le tout sur 2 plaques recouvertes de papier cuisson.

Séchage

Faire cuire env. 4 h au four préchauffé à 80 °C (chaleur tournante), en maintenant la porte entrouverte avec le manche d'une cuillère en bois. Toutes les heures, mélanger les légumes avec une cuillère en bois. Laisser refroidir les légumes dans le four éteint.

Bouillon en poudre

Mixer les légumes, le sel marin et les bolets ou les piler au mortier, puis les répartir dans les bocaux.

BON À SAVOIR



Conservation:

Le bouillon se conserve au sec et à l'abri de la lumière pendant 6 mois dans un récipient hermétiquement fermé.



Bon à savoir:

Il est également possible de faire sécher les légumes dans un déshydrateur alimentaire.



Conseil:

Tous les restes de légumes et toutes les herbes aromatiques peuvent être utilisés pour préparer ce bouillon en poudre. Éviter toutefois les légumes riches en eau comme les courgettes, les courges, les poivrons et les tomates. Pour obtenir env. 250 g de bouillon en poudre, utiliser env. 1 kg de légumes et d'herbes aromatiques et 100 g de sel.



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/18959/