

# Le bouillon d'os

Quand on parle de bouillon, il nous vient à l'esprit cette image un peu désuète de la marmite suspendue au dessus du feu de cheminée dont s'échappe un délicieux fumet. Je vous propose de découvrir les bienfaits et la recette de ce merveilleux breuvage pour vos animaux.

## Comment faire un bouillon d'os ?

### Ingrédients

- Avec des os bien sûr ! Volaille, bœuf, porc, mouton, bref tous les os que votre boucher vous aura offert, les os que vous aurez récupéré en désossant diverses pièces (cuisses de dinde, pattes de poulet, poulet entier, échine de porc ...), les os cuits de vos restes de tables pour peu que vous les rinciez s'ils ont été cuits en sauce ou avec des épices, mais également des têtes et carcasses de poissons. Peu importe la quantité mais plus vous en aurez mieux ce sera, dès lors que cela rentre dans votre contenant : mijoteuse, cocotte, fait tout, marmite, mais pas d'auto-cuiseur ni de cocotte minutes.

- Des plantes aromatiques : basilic, sauge, thym, persil, ail ...

- Des légumes que vous utilisez pour faire le mix : carottes, fenouil, algues etc etc ... et même certains champignons "médicinaux" : Shiitake, Maïtake, Reiishi, Chaga, Coriolis versicolor. Ces champignons ont des propriétés anti cancer.

([Source](#))

- Du vinaigre de cidre ou du citron pour aider les minéraux contenus dans les os à se "libérer" dans le bouillon. De nombreuses recettes varient pour la quantité : d'une cuillère à café à une cuillère à soupe par litre d'eau. C'est la cuillère à soupe que j'ai choisi.

- De l'eau bien entendu, et suffisamment pour recouvrir la totalité des os.



Rotules, fémur de bœuf et carcasses de dindes.



Citron tranché et basilic

### **Temps de cuisson**

En fonction des os que vous aurez choisi le temps peut être plus ou moins long pour que les nutriments et le collagène se libère des os. Mais en règle générale

plus vous laisserez votre bouillon mijoter à feu doux, plus votre bouillon sera gélifié.

J'ai été étonnée de voir que les plus beaux bouillons que j'ai réalisés ont cuit 8 heures sur le gaz, alors qu'après 24 heures de cuisson mon premier bouillon cuit sur une plaque électrique avait été un vrai fiasco.

En parcourant divers sites et blogs (francophones et anglophones), j'ai remarqué que la moyenne générale du temps de cuisson se situait autour de 20 heures. Cependant toutes les recettes se rejoignent pour dire que plus vous laisser mijoter, mieux c'est.

Voici un exemple de recommandations que propose le blog [Simplement Cru](#)

Poulet : 6 à 24 heures

Bœuf : 12 à 50 heures

Poisson : environ 4 heures

### **Conditionnement et conservation**

Une fois la cuisson terminée, retirez les os, les légumes et herbes et filtrez votre bouillon au chinois. Personnellement je ne garde pas les morceaux de viandes qui se sont détachés pour faire des friandises, je préfère tout jeter. Vous pouvez également choisir de recycler os, viandes et légumes dans votre composteur.

Mettez votre bouillon dans un grand récipient pour le laisser refroidir à température ambiante, puis au réfrigérateur. Ainsi vous pourrez ôter facilement la graisse qui se sera solidifiée sur le dessus.



La couche de graisse est bien visible sur le dessus

Ensuite répartissez votre bouillon dans des bacs à glaçons, dans des moules, des petits bocaux ou coupez les en cubes (si votre bouillon est bien gélifié) que vous pourrez mettre dans des boîtes de congélation.

Vous pourrez conserver vos portions de bouillon d'os plusieurs mois au congélateur et 4 à 5 jours au réfrigérateur.

### **Quantités et fréquence**

Il n'y a pas de quantités "fixes" à respecter. Cela peut aller de la cuillère à soupe à la tasse entière en fonction de taille de votre animal. Quant à la fréquence, si votre animal souffre d'une pathologie (voir ci dessous), vous pouvez en donner tous les jours, ou le temps de sa convalescence. S'il est en bonne santé, donnez lui quand vous avez l'occasion de faire votre bouillon, il n'y a pas de contre-indications à lui en donner tous les jours ou ponctuellement.

### **Pour quels animaux ?**

Chiens, chats et furets de tous âges. Le bouillon d'os convient à tous nos carnivores domestiques.

# A quels usages est il destiné ?

Le bouillon d'os a de nombreuses vertus et ses usages sont variés

**Les articulations** : riche en [glycosaminoglycanes](#) comme la glucosamine, l'acide hyaluronique ou la chondroïtine, qui aident au bon maintien, à la réparation des tendons et ligaments des articulations et à l'élasticité du cartilage, le bouillon d'os est l'allié incontestable des animaux souffrant de problèmes d'articulation.

**Détoxifiant** : le foie (comme les reins) étant un organe filtrant, il est sollicité au quotidien pour gérer l'environnement de votre animal : produits ménagers, pollution, produits chimiques, traitement médicaux. Le bouillon d'os grâce à sa teneur en glycine, un acide aminé, aide le foie dans son bon fonctionnement.

**Les intestins** : ils sont parcourus de milliers de petites pores qui permettent aux nutriments de passer dans l'organisme. Malheureusement il arrive que ces petits orifices s'élargissent créant ainsi une perméabilité intestinale pouvant mener à une prolifération bactérienne. Le bouillon d'os, riche en collagène, glutamine et alanine permet aux intestins de maintenir la muqueuse intestinale en bonne santé.

**Convalescence** : grâce à sa teneur en vitamines et sels minéraux, le bouillon d'os est une aide précieuse pour les animaux ayant des difficultés à s'alimenter ou à s'hydrater. Il est un complément idéal mais il ne remplace pas l'alimentation habituelle.

**Au quotidien** : parce que le bouillon d'os est aussi bon pour les animaux en bonne santé, il est très apprécié dans la gamelle à température ambiante ou au sortir du frigo.

Sources :

[Dogs naturally magazine](#)

[Nutrition K21](#)

[K9 Instinct](#)

Remerciements : Amy Webster ([Simplement Cru](#))