

# Bouillon d'os

PERMÉABILITÉ INTESTINALE

DIGESTIBILITÉ

IMMUNITÉ

SYSTÈME  
OSTEO-ARTICULAIRE

## Ingredients

- 2L d'eau froide
- 4 ailes de poulets
- 2cas vinaigre de cidre
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon piqué
- 1 de clou de girofle
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni

Disposer le poulet dans l'eau froide et porter à frémissements.

Écumer la mousse et baisser le feu le plus possible.

Ajouter le vinaigre, les légumes en morceaux, le bouquet garni.

Couvrir et laisser infuser à feu très doux.

Au bout de 1 à 2 heures, retirer les ailes et en prélever la viande pour la consommer ultérieurement, puis remettre le reste (os, peau) dans le bouillon et poursuivre la cuisson 3 à 5 heures sans jamais faire bouillir.

Filter et consommer !

