



### Le bouillon.

L'élément principal de la diète GAPS avec le yaourt au lait cru

Le bouillon et son collagène va venir réparer la paroi intestinale. Il apporte des « sucres » via son gras et permet de faciliter la digestion pour laisser le temps à l'organisme de se réparer. En fonction de l'étape, on mange cela toute la journée ou une tasse avant les repas et au min une tasse le matin.

Perte de poids : Prendre une tasse de bouillon avant chaque repas et surtout le matin.

**Mettre un poulet coupé en deux au niveau du sternum pour 10 l d'eau froide avec un oignon et 10 clous de girofle piqués dedans.**

**Cuire 3-4h heures à feu doux. Retirer la viande et l'oignon.**

**Dans le jus de bouillon nature, ajouter les légumes pour la soupe : poireaux, carottes, chou.....et oignons. Cuire 30 min à feu doux.**

**Saler à volonté et poivrer selon le goût. Les épices d'ici – thym etc.**

**(en étape 5) sont les bienvenues aussi. Le Shoyu pour saler et pour basifier est une bonne idée. On sale alors dans le bol et pas dans la casserole (pour éviter de chauffer ce Shoyu).**

### Conseils :

On peut ajouter aussi des parties gélatineuses du porc comme un pied ou une oreille dans le bouillon pour combiner gélatine et collagène. Il faut une bonne couche de gras à la surface du bouillon froid. Toutes les viandes à bouillir conviennent bien sûr ainsi que les os à moelle. Favoriser le gras, la moelle et la gélatine.

Pour votre organisation : vous congelez une partie du bouillon nature pour un potage suivant et vous préparer la soupe du jour avec l'autre moitié. Il faut beaucoup de boîtes de bouillon au congélateur pour éviter de tomber à court et rationaliser votre temps.

Ce jus de bouillon nature, vous vous en servez comme base pour faire vos sauces et autres préparations culinaires. Vous pouvez cuire vos légumes dans un fond de bouillon pour éviter de les cuire à l'eau par exemple.

Prévoyez un thermos. Le bouillon reste très longtemps chaud et donc s'emporte facilement dans un bon thermos pour manger le midi au travail ou en déplacement. Un thermos avec une large ouverture pour bien le laver facilement.

Vous constaterez que vous aurez beaucoup moins faim grâce au bouillon.

Quand vous êtes souffrant, vous mangez uniquement du bouillon toute la journée pour laisser le temps au corps de se réparer.

Une mine d'or, ce bouillon !

Pour vous conseiller et vous guider :

Françoise Hanoul 0032 478 54 63 61 [www.alimentationetnutrition.eu](http://www.alimentationetnutrition.eu) Modere -10€ Code 2g3d2m