

jeudi 31 décembre 2009

[Le faux bouillon de poulet végétarien](#)

[Accueil](#) >> [Mélanges d'épices](#) >>

Vous saviez que la base de bouillon de poulet qu'on vend en cubes ou en poudre ne contient la plupart du temps que la pire partie du poulet, soit son gras ? Que pensez-vous de la quantité de sel qu'on y met ? Aussi bien s'en passer, merci !

Voici [une recette](#) que m'a fait découvrir [Lucie](#), la docteur maman [gaga mais avertie](#) en transition pour [le grand nord](#).

Lucie a elle-même trouvée cette recette dans ce livre.

[STEPANIAK, Joanne](#). 2003. "All-Season Blend", p. 52 in [The Ultimate Uncheese Cookbook](#): Delicious Dairy-Free Cheeses and Classic "Uncheese" Dishes, Book Publishing Company, Summertown, Tennessee, 191 p. (contient un index), et présenté chez-elle avec leur aimable autorisation. C'est une jolie [granouille](#) orthodoxe.

Moi j'ai juste pesé, puis doublé les quantités pour en faire un pot d'un litre à la fois. Personnellement j'y met moins de sel et un peu plus de marjolaine. Pour la cuisine, je préfère du [vrai bon bouillon de poulet maison](#), mais en vélo camping, ce mélange est une vraie bénédiction. Il m'arrive souvent de m'en faire un petit bouillon dodo à la maison aussi.

Ingrédients :

- 3 tasses (270 g) de flocons de levure alimentaire Red Star
- 6 c. à s. de sel
- 2 c. à s. de poudre d'oignon
- 2 c. à s. de paprika
- 4 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à thé de flocons de persil séché
- 1 c. à thé de curcuma
- 1/2 c. à thé de thym séché
- 1/2 c. à thé de marjolaine séchée
- 1/2 c. à thé de feuilles d'aneth séchées
- 1/2 c. à thé de poivre

Procédure :

Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en poudre fine et uniforme. Donne environ un pot d'un litre de mélange. Bien, il est au 3/4 plein, mais c'est tout ce que peut faire mon mélangeur sans trop souffrir. :)

Pour faire le bouillon : pour chaque tasse d'eau (236 ml), ajouter 1 1/2 c. à thé de poudre, ou plus ou moins au goût. Ça nous donne environ 2 c. à s. de poudre par litre d'eau. Le mélange peut aussi être utilisé comme assaisonnement.