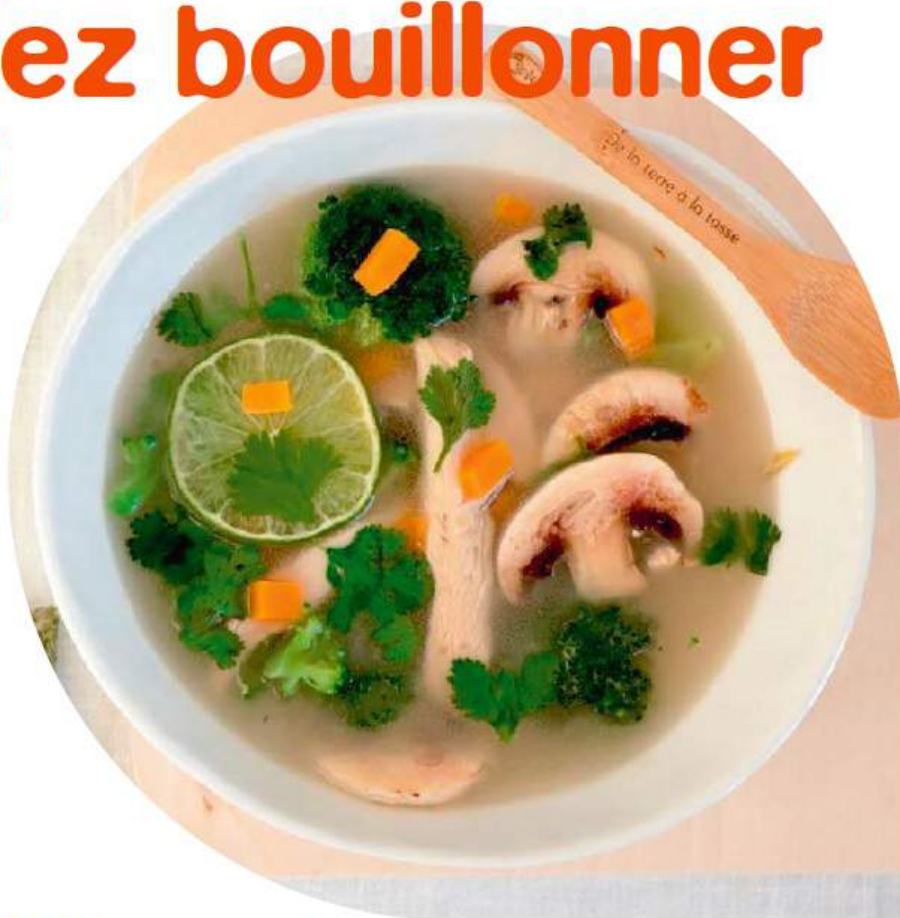


# Vous allez bouillonner d'idées!

Bons, sains et parfumés, les bouillons se refont une santé. La formule magique pour se requinquer et cuisiner léger, sans faire l'impasse sur le goût.

TEXTE FRANÇOISE DABADIE



## LÉGUMES AU CARRÉ

Du chocolat ? Non, des tablettes de carotte et de betterave qui bousculent l'ordre établi au rayon des aides culinaires. Ces carrés 100 % naturels sont composés de légumes déshydratés, avec pour seul liant du beurre de cacao. Leurs goûts puissants se passent de sel et d'additifs. Ce concept a germé au même moment chez deux jeunes pousses de l'agroalimentaire. Carrés Futés se différencie en ajoutant des aromates tandis que Cocasse mise sur des ingrédients bio. Tout est permis : les diluer dans un bouillon de risotto, les faire fondre dans un appareil à quiche, les râper sur une omelette. Tout, sauf les croquer nature, ils sont trop forts en bouche.

CARRÉS FUTÉS, 2,99 € LES 80 G. CHEZ CARREFOUR ET SUR INTERNET. COCASSE (BIO), 4,49 € LES 100 G. CHEZ FRANPRIX (ÎLE-DE-FRANCE) ET SUR INTERNET.

## 1 Pour une rentrée detox

### Bouillon poivron-tomate bio

Après avoir dépoussiéré la tisane et redonné du lustre aux herbes et aux épices, cette jolie marque s'attaque aux légumes. Défi relevé avec ce bouillon raffiné exempt de sel, au goût ensoleillé de poivrons mûrs et de thym-citron.

Miam avec des dés de saumon.

CHIC DES PLANTES!, LE SUD, 12 € LES 12 SACHETS. EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.



### Bouillon de petits pois bio

La calinothérapie dans la tasse ! Ces bouillons bio peu salés et tout frais, cuisinés par le chef Eric Léautey, sont un délice pour le palais. Une pointe de menthe et de citronnelle rehausse la douceur veloutée des petits pois et du lait de coco.

Miam avec des lamelles de poulet. BÛ BOUILLONS, LE CALIN, 3 € LES 25 CL. EN ÉPICERIES FINES.

© DR  
© PAUL & HENRIETTE

## 2 Pour un voyage exotique



### Dashi liquide concentré

L'archétype de la fameuse saveur umami. Ce concentré de dashi traditionnel associe, dans les règles de l'art, bonite séchée, vinaigre de riz et algues kombu. Un bouillon de base de la cuisine nipponne, aux notes iodées légèrement fumées.

**Miam** avec des crevettes. **UMAMI PARIS, 21,70€ LES 30 CL. EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.**



### Pâte de miso rouge bio

Dilué dans de l'eau, le miso change du commun des bouillons. Fabriqué à partir de riz complet et de soja, cette pâte onctueuse fermente pendant 18 mois. Un affinage qui lui donne sa couleur rouge et développe ses arômes doux-salés.

**Miam** avec des champignons shiitakés. **AROMANDISE, 5,90€ LES 250 G. EN MAGASINS BIO ET SUR INTERNET.**

## 3 Pour parfumer vos plats



### Pâte à diluer pour bouillons bio

Une recette respectueuse des saisons, une cuisson qui prend son temps... cette réduction de légumes sans épaississant est faite comme à la maison. Une pâte facile à diluer pour obtenir un généreux bouillon de céleri, carottes et oignons.

**Miam** dans un risotto fondant. **LA MARCHE AVANT, 4,40€ LES 170 G. EN MAGASINS BIO.**



### Bouillon de porc gascon

Riche en collagène, le bouillon de viande détrône la *chicken soup* à New York. Dans le Lot, le chef Patrick Duler mitonne cinq jours durant un élixir de jeunesse concentré, à base d'os et de couenne de porc noir gascon. Une saveur explosive.

**Miam** dans une soupe à l'oignon. **DOMAINE DE SAINT-GÉRY, 28€ LES 350 G, 45€ LES 700 G. SUR INTERNET.**

## 4 Pour un bol d'air iodé



### Bouillon de légumes et algues bio

Grande prêtresse des épices, Beena Paradin a longtemps phosphoré pour sortir une poudre de légumes sans sel, sans rien ôter à sa saveur. C'est chose faite avec ce mix harmonieux à l'algue wakamé et gingembre.

**Miam** avec des rondelles de radis noir. **BEENDHI, 4,50€ LES 40 G. EN MAGASINS BIO ET SUR INTERNET.**



### Jus de homard

Les crustacés abondent dans les soupes mais sont quasi-absents des bouillons.

La Maison Bévillon répare cet oubli avec ce jus concentré en suc de homard signé du chef Gilles Troump. Un produit si parfumé qu'il se suffit à lui-même.

**Miam** avec une pointe de curcuma. **MAISON BÉVILLON, 7,80€ LES 50 CL. EN ÉPICERIES FINES.**

## 5 Pour se mettre au vert



### Infusion de légumes bio

Pour affronter la saison froide, le bouillon se réinvente en version nomade, avec cette infusion de légumes à utiliser comme un sachet de thé... à garder à portée de mug! Un breuvage léger aux poireaux, carottes et livèche qui réchauffe le moral.

**Miam** avec des feuilles de menthe. **FLORENCE EN PROVENCE, ROMON NATURE, 4,50€ LES 20 SACHETS. EN BOUTIQUES ET SUR INTERNET.**

### Bouillon à l'oignon caramélisé



Adeptes du slow food, l'Épicerie Botanique s'approvisionne chez des maraîchers locaux, sépare puis déshydrate chaque famille de légumes à la température idéale. La richesse des arômes est au rendez-vous.

**Miam** dans un pot-au-feu. **ÉPURE, ÉPICERIE BOTANIQUE, O'LIA, 8,50€ LES 55 G. EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.**

## À boire fumant aussi...

• Un bouillon de volaille bio, dernier-né d'Ariaké à la hauteur des précédents. **EN ÉPICERIES FINES ET MAGASINS BIO.**

• Les pochons à infuser d'herbes de garrigue et d'épices chaleureuses de Gérard Passédat. **SUR INTERNET.**

• Un consommé bio, léger et odorant chez Karéléa: poireau, potimarron, basilic. **EN GMS ET SUR INTERNET.**

