

BOUILLONS DE LÉGUMES CUBES MAISON



Recettes100faim.fr

Pour environ 30 bouillons cubes | Préparation : 15 minutes | Cuisson : 35 minutes | Repos au congélateur : 2h

500g de légumes au choix : 1 belle courgette + 1 petite carotte + 1 petit oignon + 2 gousses d'ail
(sinon échalotes, céleri branche, poireaux, navets...)

1 bouquet garni • 1/2 botte de persil frais

150g de gros sel (soit 30% du volume de légumes) • Huile d'olive 1 càs



1. Eplucher les légumes et les **émincer** (ail, oignon, échalote) ou les découper en **petits cubes**/morceaux (carottes, courgettes...). Retirer les tiges et **ciseler** finement le persil.
2. Dans une **poêle** sur **feu doux** : verser l'huile et faire d'abord revenir ail/oignon/échalote environ **5 minutes** en remuant. Ajouter les autres légumes, le sel, le persil ciselé et le bouquet garni. **Couvrir** et laisser sur **feu moyen environ 30 minutes**. **Remuer très souvent**. L'eau des légumes va s'évaporer, c'est normal.
3. Récupérer le mélange puis **mixer** le tout. Remettre la préparation dans la poêle et l'étaler pour qu'elle **sèche** un peu quelques minutes.
4. Sur une feuille de **papier sulfurisé**, déposer la préparation au centre et l'étaler en rectangle. Replier les bords du papier sulfurisé pour recouvrir le tout et laisser au **congélateur au moins 2h** (la préparation va durcir). A la sortie du congélateur, à l'aide d'un gros couteau, découper des **cubes**. Conserver les cubes en vrac au congélateur : dans un sac hermétique ou un récipient fermé.

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Découvrez le [calendrier des fruits & légumes de saison](#) sur mon blog !
- Le **sel** permet de faire dégorger les légumes pour que l'eau s'évapore. Il représente 30% du poids total des légumes.
- Ajouter des **épices** ou autres herbes aromatiques.

