

Recette de bouillon de légumes

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette crue



Bouillon de légumes maison déshydraté sans sel

Pour 1 bocal de bouillon de légumes

Temps de préparation : 5 min

Temps de déshydratation : 12 heures

Ingrédients

- 3 carottes
- 1 panais
- 2 oignons jaunes
- 1 échalote
- ½ fenouil
- ½ **botte** de céleri branche
- 1 **botte** de persil
- 1 **cc** de curcuma
- ½ **cc** de poivre noir
- ½ piment
- 4 **gousses** d'ail
- 5 champignons
- 1 **CS** de thym
- 2 **feuilles** de laurier

1. Taillez les carottes à la mandoline ou passez-les dans un blender puissant pour les réduire en purée. Faites de même avec le panais. Vous pouvez aussi récupérer de la pulpe de l'extracteur de jus.
2. Taillez les oignons en fines tranches, ainsi que l'échalote.
3. Taillez le fenouil en lamelles, ainsi que le céleri branche. Là aussi vous pouvez aussi récupérer de la pulpe de l'extracteur de jus.
4. Lavez le persil et détaillez-le, vous pouvez conserver les branches.
5. Vous pouvez couper une racine de curcuma en lamelles ou utiliser de la poudre. Le poivre noir vous ajoutez quelques tours de moulin à poivre.
6. Détaillez le piment en tronçons. Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les.
7. Coupez les champignons en fines tranches.
8. Faites déshydrater les légumes entre 12 et 24 heures au déshydrateur ou au four température minimale et porte ouverte. Je donne un ordre d'idée car la durée dépendra de l'épaisseur de vos tranches. Les feuilles de persil iront plus vite que les oignons.
9. Je n'hésite pas à déshydrater les pulpes au fur à mesure que j'en ai pour faire plus tard mes mélanges pour bouillons déshydratés.
10. Une fois tous les légumes déshydratés mettez tout dans le bol d'un blender, ajoutez le thym, le laurier, les épices et mixez.
11. Vous pourrez utiliser cette base de bouillon de légumes de la même façon que vous utilisez un bouillon cube aux légumes. Voir plus encore, car il pourra être saupoudré sur les salades, dans les soupes et s'ajouter dans des galettes végétales.

Cuisine Saine ([Karen Chevallier](#)) / [CC BY-NC 4.0](#)

Auteur : Karen Chevallier

Source : <https://cuisine-saine.fr>