



[< retour](#)

Epicerie

Bouillon cube



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Poids moyen : 10g

Faire son bouillon maison, c'est bon mais c'est long ! Les bouillons en tablette prêts à fondre dans l'eau bouillante sont devenus des adjuvants indispensables à tous les cuisiner. Que ce soit pour faire une sauce, cuire des pâtes ou faire un risotto, les bouillons instantanés sont une invention très appréciable au quotidien !

Préférer les bouillons ne contenant pas de glutamate (étiqueté E621), un exhausteur de goût qui peut causer des allergies .

VARIÉTÉS

Les bouillons-cubes existent en plusieurs variétés :

Bouillon de volaille :A base de poulet, parfait pour cuisiner les viandes blanches.

Bouillon de bœuf ou de pot-au-feu :A base de bœuf, plus corsé.

Bouillon de légumes :Le plus léger de et le plus utile de tous, puisqu'il va avec tout.

Bouillon aux aromates et à l'huile d'olive :Adapté à la cuisson du riz et des pâtes.

Bouillon de boeuf dégraissé :Il est parfait pour alléger les plats tout en conservant ses saveurs.

COMMENT CHOISIR ?

Au rayon des bouillons en tablette, lire les étiquettes avec soin. Choisir de préférence un bouillon dont le premier ingrédient n'est pas le sel ou la malto-dextrine, afin d'avoir un bouillon parfumé et pas trop salé, ce qui est souvent le défaut de ce genre de produits. Privilégier les bouillons dégraissés, moins riches en matières grasses.

QUE FAIRE AVEC ?

Le bouillon-cube a les mêmes utilisations que le bouillon classique : pour pocher, cuire une viande ou un poisson, des légumes, pour relever les pâtes, riz, risottos...On l'utilise également en base de sauce : pour des déglaçages, des fonds de sauces. On peut également le faire prendre en gelée, pour réaliser des aspics et des terrines.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Au sec et à l'abri de la lumière, dans un placard. Les tablettes peuvent se couper en 2 : le reste de la tablette non utilisée doit être consommé dans les 2 semaines.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Un bol de bouillon permet de se réchauffer au cœur de l'hiver. Très peu calorique, les bouillons cubes sont parfois trop salés : choisissez-les avec soin. Ils peuvent également contenir des graisses hydrogénées : privilégiez ceux à base d'ingrédients naturels.

calories

protéines

glucide

lipide

magnesium

3 kcal	0,21 g	0,25 g	0,08 g	2,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
4,00 mg	260,00 mg	0,04 g	3,00 mg	0,20 g
civre	zinc	fer	manganèse	vitamin B3
0,01 mg	0,01 mg	0,02 mg	0,01 mg	0,05 mg
vitamin B12				
0,01 µg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Ingrédient de base en cuisine, qu'il soit à base de viande ou uniquement de légumes, la préparation d'un bouillon est longue et minutieuse. C'est pourquoi lorsqu'en 1865 Liebig mit au point l'extrait liquide de viande, son succès fut immédiat ! Le bouillon cube fut ensuite mis sur le marché en 1908 par Maggi, suivi par Oxo en 1910.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15707>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15707>