



< retour

Epicerie

Bouillon cube de volaille déshydraté



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Condiments

Poids moyen : 10g

Le bouillon de volaille s'obtient généralement lors de la cuisson du poulet que l'on utilise comme mouillement afin d'élaborer des potages ou des sauces. On peut parfaitement le préparer soi-même ou bien l'acheter en supermarché sous forme liquide, en poudre ou en cube.

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

Le bouillon de volaille, à base de poulet, est parfait pour cuisiner les viandes blanches.

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.

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*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
198 kcal	14,60 g	23,50 g	4,70 g	56,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
190,00 mg	24 000,00 mg	1,20 g	13,00 mg	191,00 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,20 mg	1,87 mg	0,38 mg	0,19 mg	0,38 mg



[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.

Velouté de carottes à l'orange [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Velouté de potiron au curry [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16486>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16486>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-carottes-lorange>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-potiron-au-curry>