

# Bouillon de légumes maison déshydraté sans sel

Je vous l'avais montré dans la [précédente vidéo](#), je vous explique aujourd'hui comment je prépare un bouillon de légumes maison, prêt à l'emploi qu'on pourra utiliser facilement pour ajouter à l'eau de cuisson des céréales, pâtes (si vous en mangez) dans les poêlées de légumes, cocotte, [soupe crue](#), [crackers](#), [risotto](#)

## Vidéo bouillon de légumes maison sans sel

### Quel est l'intérêt de préparer un bouillon de légumes déshydratés maison ?

Je ne sais pas si vous avez tenté de lire la liste des ingrédients de bouillons cubes tous prêts (certes bien pratique au demeurant) mais il n'est pas rare de trouver du gluten, de l'huile de palme, parfois du sucre et des conservateurs. Vous pouvez aussi y trouver du glutamate monosodique, sous son petit nom de code E621 miam ! Un exhausteur de goût qui agirait comme une drogue sur le cerveau. On y trouve parfois des colorants et bien sûr une bonne quantité de sel.

Les bouillons cubes bio ont bien souvent une meilleure composition que leurs homologues non bio. Il faut bien regarder tout de même car sucre ou huile de palme se trouvent aussi dans certaines marques bio.

Donc premier intérêt de préparer ses bouillons de légumes maison, on maîtrise les ingrédients. Pour les allergies c'est une très bonne chose. On peut aussi préparer un bouillon de légumes sans sel. Pour les personnes qui suivent un régime sans sel, pouvoir apporter du goût à ses plats sans sel sera bienvenue. Attention au céleri pour ceux qui suivent un régime sans sel, je ne suis pas une experte du sujet mais je crois que tout le monde ne peut pas le consommer. Le céleri branche étant une plante naturellement riche en sodium.

Pour les personnes qui surveillent leur consommation de sel, elles pourront ajouter à part un peu de sel dans leur eau de cuisson en maîtrisant mieux les quantités.

Vous pourrez également faire un bouillon exactement à votre goût. Ajouter si vous aimez, un peu de piment, du curcuma, du gingembre, des champignons séchées, du thym, des paillettes d'algues. Pour le coup toutes les fantaisies sont permises et vous pourrez varier les bouillons de légumes à chaque préparation.

### Comment préparer un bouillon de légumes déshydraté ?

J'utilise mon [déshydrateur](#) pour préparer mes bouillons de légumes maison. Je sèche une partie des pulpes de légumes récupérés dans mon [extracteur de jus](#) ce qui me permet de les réutiliser. Par exemple la pulpe de carotte, panais, fenouil, céleri, persil ou piment peut être conservée et déshydratée en vue de faire des bouillons maison. Si vous n'avez pas d'extracteur de jus, aucun souci les légumes peuvent être séchés entiers.

Une fois que j'ai séché mes légumes et aromates, je les mixe dans un [blender puissant](#) pour obtenir une poudre que je pourrai ajouter au gré de mes besoins dans mes plats. Vous aurez une préparation de bouillon de légumes rapide sous la main à saupoudrer selon vos envies. Et, faut-il le préciser, saine, végétalienne et crue !

Je partage avec vous ma recette de base, contenant un large panel de légumes mais bien sûr ce n'est pas une liste figée, vous adapterez avec vos goûts, vos envies et vos disponibilités en légumes. C'est

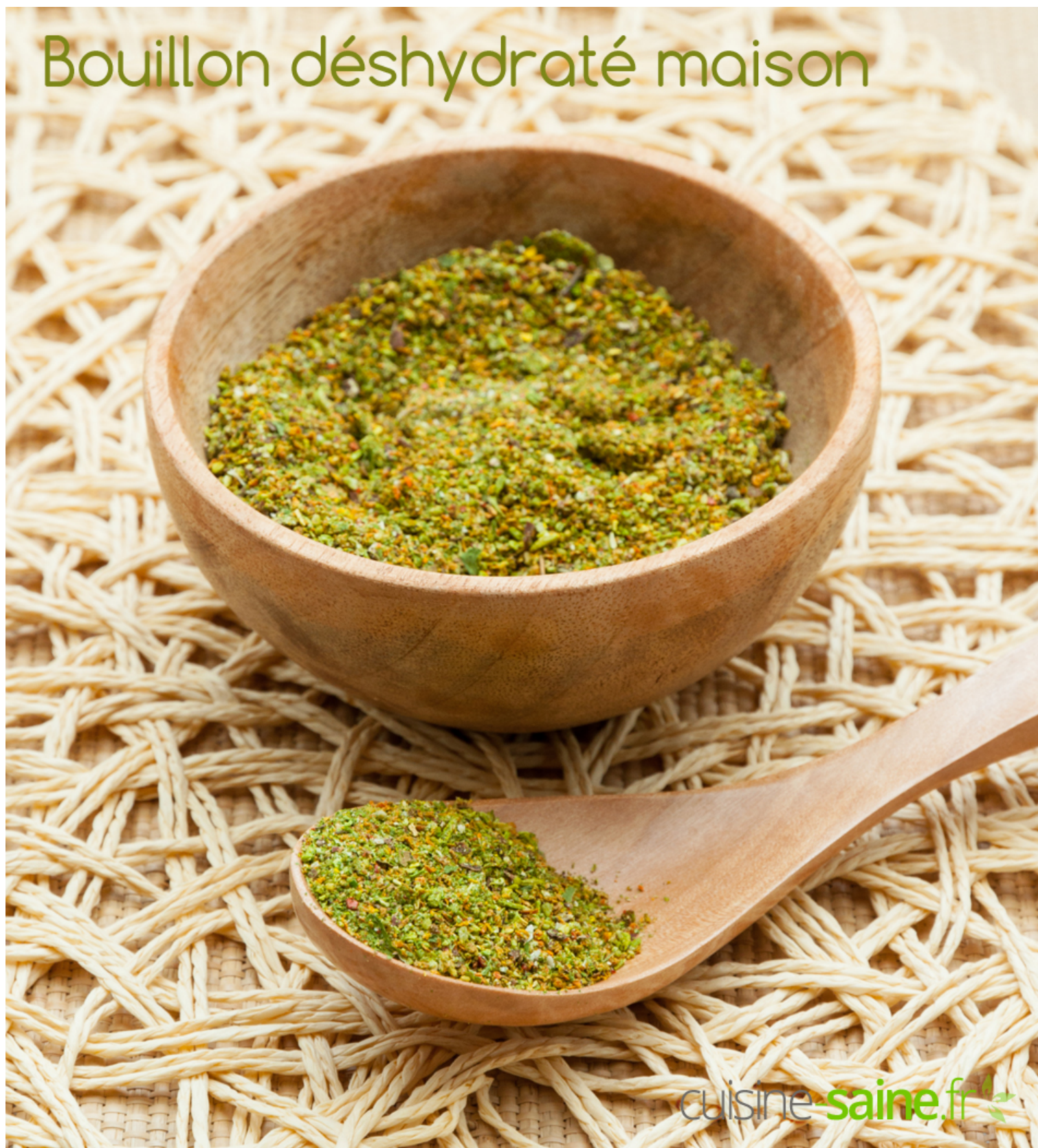
une base à vous d'en faire ce que vous voulez !

En prime vous pourrez faire des soupes instantanées à base de votre bouillon de légumes. Je vous ferai un article plus détaillé là-dessus.

## Recette de bouillon de légumes

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette crue

# Bouillon déshydraté maison



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.

Ça vous donne envie de tester le bouillon fait maison ?