



< retour

Epicerie

Bouillon de légumes



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres condiments

Poids moyen : 10g

Le bouillon de légumes s'obtient lors de la cuisson de légumes 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.

VARIÉTÉS

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

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
4 kcal	0,30 g	0,55 g	0,15 g	2,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
1,00 mg	295,00 mg	0,02 g	3,00 mg	0,10 g
fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,10 mg	0,01 mg	0,11 mg	0,01 mg	0,10 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 céleri au cerfeuil \[3\]](#)

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

[Rondelles de tomate glacées \[4\]](#)

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

[Gelée de langoustines \[5\]](#)

[En savoir plus \[5\]](#)

[Consommé de langoustines \[6\]](#)

[En savoir plus \[6\]](#)

[Risotto tout tomates \[7\]](#)

[En savoir plus \[7\]](#)

[Soupe de carotte-coco \[8\]](#)

[En savoir plus \[8\]](#)

[Velouté de choux-fleur à l'indienne \[9\]](#)

[En savoir plus \[9\]](#)

Soupe de légumes d'or [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Pommes boulangères [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Purée de céleri-rave au yaourt [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15629>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15629>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-celeri-au-cerfeuil>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/rondelles-de-tomate-glacees>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/gelee-de-langoustines>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/consomme-de-langoustines>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-tout-tomates>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-carotte-coco>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-choux-fleur-lindienne>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/soupe-de-legumes-dor>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/pommes-boulangeres>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/puree-de-celeri-rave-au-yaourt>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/bouillon-de-legumes?page=1>