Le bouillon d’os : recette et bienfaits supposés

[Edition du 14 juin 2020]

La recette

Ingrédients

- Des os de volaille, bœuf, porc, mouton, bref tous les os que votre boucher vous aura offert, les os que vous aurez récupérés en désossant diverses pièces (cuisses de dinde, pattes de poulet, poulet entier, échine de porc …), les os cuits de vos restes de tables pour peu que vous les rinciez s’ils ont été cuits en sauce ou avec des épices, mais également des têtes et carcasses de poissons. Peu importe la quantité, mais plus vous en aurez mieux ce sera, dès lors que cela rentre dans votre contenant : mijoteuse, cocotte, fait tout, marmite etc
- Des plantes aromatiques pour l’odeur : basilic, sauge, thym, persil …
- Du vinaigre de cidre, blanc, de vin ou du citron pour aider à la dissolution des gros morceaux. De nombreuses recettes varient pour la quantité : d’une cuillère à café à une cuillère à soupe par litre d’eau.
- De l’eau pour recouvrir la totalité des os.

Rotules, fémur de bœuf et carcasses de dindes.

Citron tranché et basilic

Temps de cuisson

En fonction des os que vous aurez choisis le temps peut être plus ou moins long pour que les nutriments et le collagène se libère des os. Mais en règle générale plus vous laisserez votre bouillon mijoter à feu doux, plus votre bouillon sera gélifié.

J'ai été étonnée de voir que les plus beaux bouillons que j'ai réalisé ont cuit 8 heures sur le gaz, alors qu'après 24 heures de cuisson mon premier bouillon cuit sur une plaque électrique avait été un vrai fiasco.

En parcourant divers sites et blogs (francophones et anglophones), j'ai remarqué que la moyenne générale du temps de cuisson se situait autour de 20 heures. Cependant toutes les recettes se rejoignent pour dire que plus vous laisser mijoter, mieux c'est.

Voici un exemple de recommandations que propose le blog Simplement Cru
Poulet : 6 à 24 heures
Bœuf : 12 à 50 heures
Poisson : environ 4 heures

Vous pouvez également faire votre bouillon dans un multicuiseur type Cookeo. Des membres de notre groupe Facebook l'ont utilisé avec succès en mode

pression en répétant l’opération plusieurs fois.
3 à 4 fois 1 h 40 donnent de bons résultats.

Le bouillon de Morgane 3 fois 1 h 40

Le bouillon de Marion. 4 fois 1 h 40

Conditionnement et conservation

Une fois la cuisson terminée, retirez les os, les légumes et herbes et filtrez votre bouillon au chinois. Vous pouvez également choisir de recycler os, viandes et légumes dans votre composteur.

Mettez votre bouillon dans un grand récipient pour le laisser refroidir à température ambiante, puis au réfrigérateur. Ainsi vous pourrez ôter facilement la graisse qui se sera solidifiée sur le dessus.

La couche de graisse est bien visible sur le dessus

Ensuite, répartissez votre bouillon dans des bacs à glaçons, dans des moules, des petits bocaux ou coupez les en cubes (si votre bouillon est bien gélifié) que vous pourrez mettre dans des boites de congélation.
Vous pourrez conserver vos portions de bouillon d'os plusieurs mois au congélateur et 4 à 5 jours au réfrigérateur.

Quantités
Il n'y a pas de quantité "fixe" à respecter. Toutefois, comme tout aliment, il ne faut pas tomber dans l'excès. Quelques cuillères à soupe à 1/2 tasse de temps en temps.

Pour quels animaux ?
Chiens, chats et furets de tous âge.

Les allégations de santé

Depuis quelques temps déjà je m'interroge sur la véracité des allégations de santé associées au bouillon d'os que j'ai relayé à travers cet article. J'ai donc souhaité rechercher les études sur lesquelles se reposent les sources que j'ai consultées

pour rédiger cet article. Reprenons donc les points ci-dessous

- **Les articulations** : riche en glycosaminoglycanes comme la glucosamine, l'acide hyaluronique ou la chondroïtine, qui aident au bon maintien, à la réparation des tendons et ligaments des articulations et à l'élasticité du cartilage, le bouillon d'os est l'allié incontestable des animaux souffrant de problèmes d'articulation.

  Non

  Aucune étude ne vient affirmer ce point. De plus, quand on y réfléchit, le collagène que l'on ingère via le bouillon d'os n'est pas absorbé tel quel et ne va pas se coller aux articulations pour les renforcer, tout comme manger une myrtille ne nous fait pas devenir bleu. Comme d'autres protéines, le collagène est décomposé en acides aminés, qui deviennent des éléments constitutifs des tissus de l'organisme. Il ne sera pas transporté directement vers les hanches ou d'autres articulations. Tout comme le gras de la viande que vous donnez à votre animal ne se transforme pas directement en graisse corporelle, le collagène avalé ne se transforme pas en collagène dans ou entre les os.

  Dans un article du Time en 2016 le Dr William H. Percy de l'université du Dakota du sud disait ceci : « *L'idée que le bouillon d'os contient du collagène et que cela se traduit d'une manière ou d'une autre par la présence de collagène dans le corps humain est absurde. Le collagène est en fait une assez mauvaise source d'acides aminés*« . Le Dr Percy ajoute cependant que le bouillon d'os peut contenir des acides aminés que le corps peut utiliser pour renforcer ou soutenir diverses parties du squelette. Le Dr Kantha Shelke indique par ailleurs que le corps prend les nutriments des aliments et les envoie là où ils sont le plus nécessaires.

  Dans ce même article, le Dr Dereck D. Smith de l'université de médecine de Creighton dit que bien qu'il existe deux composés protéiques qui ne se trouvent que dans le collagène ceux-ci ne présentent aucun avantage particulier pour la santé.

  En ce qui concerna la glucosamine, voici ce que l'on peut lire sur la revue Prescrire :

> *La glucosamine (Flexea° ou autre) expose à des réactions allergiques (angiœdèmes, néphropathies interstitielles aiguës) et à des hépatites (n° 300 p. 732 ;n° 323 p. 663 ; n° 353 p. 183 ; n° 380 p. 420)*

- **Détoxifiant** : le foie (comme les reins) étant un organe filtrant, il est sollicité au quotidien pour gérer l'environnement de votre animal : produits ménagers, pollution, produits chimiques, traitement médicaux. Le bouillon d'os grâce à sa teneur en glycine, un acide aminé, aide le foie dans son bon fonctionnement.

  Pas probant

  La science n'a pas démontré que la glycine aidait le foie à mieux fonctionner. Et même si une étude faite sur des rats conclue que « *un régime alimentaire contenant de la glycine accélère le processus de récupération des lésions hépatiques induites par l'éthanol et peut conduire à son application clinique dans l'hépatite alcoolique*« , nos chiens chats et furets ne sont pas des rats alcooliques.

  Comme l'indique le Dr Douglas s. Kalman de l'université de Floride : « *La seule chose que le bouillon d'os fait pour « détoxifier », c'est qu'il est une source de liquide ». Ce n'est pas une détoxification. C'est une hydratation normale ».*

- **Les intestins** : ils sont parcourus par des milliers de petites pores qui permettent aux nutriments de passer dans l'organisme. Malheureusement, il arrive que ces petits orifices s'élargissent créant ainsi une perméabilité intestinale pouvant mener à une prolifération bactérienne ou le syndrome du Leaky gut. Le bouillon d'os, riche en collagène, glutamine et alanine permet aux intestins de maintenir la muqueuse intestinale en bonne santé.

  Aucune preuve sur les carnivores

  Jusqu'à présent aucune preuve scientifique ne démontre que le syndrome du Leaky gut existe (cf article sur les maladies gastro intestinales). Et en ce qui concerne les bienfaits de la glucosamine sur les intestins, les quelques études publiées ont été faites sur des rats. Ici sur des rats mal nourris, ou là sur des rats souffrants de colite ou de pancréatite. Et encore une fois nos carnivores domestiques n'ont rien de commun avec les rats.

- **Convalescence** : grâce à sa teneur en vitamines et sels minéraux, le bouillon d'os est une aide précieuse pour les animaux ayant des difficultés à s'alimenter ou à s'hydrater. Il est un complément idéal, mais il ne remplace pas l'alimentation habituelle.

  Vrai et Faux

  Il n'y a, à l'heure actuelle, aucune étude sur les bénéfices nutritionnels du bouillon d'os. La première étude sur le sujet faite en 1934 sur des enfants (voir pdf plus bas) conclue : « *Selon les normes chimiques, les bouillons d'os et de légumes ne sont pas d'une grande valeur nutritionnelle*. »

  En 2000, une étude menée par des chercheurs du Nebraska Medical Center a révélé que « la soupe au poulet peut contenir un certain nombre de substances ayant une activité médicinale bénéfique ». Les chercheurs ont observé que les personnes mangeant de la soupe de poulet semblaient avoir une légère réduction de l'inflammation qui aidait à réduire les symptômes d'une infection respiratoire. Cependant, la soupe de poulet utilisée dans cette étude contenait une grande proportion de légumes : oignon, patate douce, panais, navet, carotte, céleri, persil. Ces ingrédients ne font pas partie du Prey Model. De plus, cette étude n'a pas été réalisée sur des carnivores.

  Toutefois, en laissant votre bouillon liquide ou semi liquide, il peut contribuer à l'hydratation. En cube gélifié il peut aider à faire accepter les abats.

- **Dangers potentiels**

  Vrai

  Les os peuvent stocker des métaux lourds dont le plomb ou le cadmium. En 2013, une étude menée par des scientifiques britanniques sur la teneur en plomb du bouillon d'os fabriqué à partir d'os de poulet, a révélé que le bouillon contenait plus de 10 fois plus de plomb que l'eau seule. Il est intéressant de noter que les os de poulet utilisés provenaient d'animaux issus de l'élevage biologique.

  En 2017 une autre étude a indiqué que le bouillon d'os était une piètre source de calcium et de magnésium, mais au contraire de l'étude de 2013 n'a pas trouvé une teneur élevée de plomb ni de cadmium.

Bouillon d'os

Remerciements : Amy Webster (Simplement Cru)

Plus d'infos

Les raisons pour lesquelles votre chien aime le bouillon d'os

Le bouillon d'os

Les bénéfices du bouillon d'os pour votre chien

Harvard Medical School : le bouillon d'os

Le Time : les bénéfices du bouillon d'os

Chicken Soup Inhibits Neutrophill