

**Zeitschrift:** Le conteur vaudois : journal de la Suisse romande  
**Band:** 25 (1887)  
**Heft:** 17

**Artikel:** La vérité sur le bouillon  
**Autor:** Brémont, Félix  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-189762>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# CONTEUR VAUDOIS

## JOURNAL DE LA SUISSE ROMANDE

Paraissant tous les samedis.

### PRIX DE L'ABONNEMENT :

SUISSE : un an . . . 4 fr. 50  
 six mois . . . 2 fr. 50  
 ETRANGER : un an . . 7 fr. 20

On peut s'abonner aux Bureaux des Postes ; — au magasin MONNET, rue Pépinet, maison Vincent, à Lausanne ; — ou en s'adressant par écrit à la *Rédaction du Conteur vaudois*. — Toute lettre et tout envoi doivent être affranchis.

### CAUSERIES DU CONTEUR

2<sup>me</sup> et 3<sup>me</sup> séries.

Prix 2 fr. a série ; 3 fr. les deux.

### La vérité sur le bouillon.

Je vais étonner bien des gens en leur disant ce que je pense de ce breuvage alimentaire vénéré, à la couleur ambrée, à l'odeur agréable : sa réputation est usurpée. Le bouillon ne nourrit pas, il ne peut pas nourrir, parce qu'il ne renferme qu'une quantité minime de matériaux assimilables.

Le bouillon le plus corsé et le plus savoureux ne contient par litre que 17 grammes de matières organiques (créatine, gélatine, dextrine, etc.), qui ne font que traverser l'organisme et sortent du corps comme elles y sont entrées ; elles ne réparent pas les pertes de l'économie, elles ne donnent pas des forces. « J'ai été consulté, dit le professeur Bouchardat, par un vieillard de quatre-vingt-trois ans, qui pensait réparer ses forces en ingérant par jour trois litres de consommé. Sous l'influence de ce régime, ce vieillard s'était affaibli. La quantité des urines s'était tellement accrue qu'il pensait être glycosurique. Les reins éliminaient les principes immédiats du bouillon. En supprimant cet excès de consommé, tout rentra aussitôt dans les conditions normales. »

Les parties nourrissantes de la viande ne s'incorporent pas à l'eau de la marmite ; cette eau est incapable de restaurer le sang et les tissus de nos organes ; le bouillon ordinaire est une illusion gastronomique. Pour lui donner une valeur nutritive réelle, il faut y ajouter les substances diverses qui le transforment en soupe, ou bien changer radicalement son mode de préparation.

Avec de la viande et de l'eau, on peut faire véritablement une combinaison alimentaire sérieuse, mais en opérant autrement que ne le font les meilleures ménagères. Puisant leurs inspirations dans la *Cuisine bourgeoise*, les maîtresses de maison les moins avaries font bouillir un morceau de bœuf massif dans trois fois au moins son poids d'eau ; la cuisson doit être lente, le pot rester sur le feu pendant cinq ou six heures. Que résulte-t-il de cette minutieuse opération ? Un breuvage dont l'odeur et la saveur sont agréables, mais dont la valeur nutritive est presque nulle, en comparaison de celle du thé de bœuf, bouillon spécial concentré et dont voici la recette :

On prend un morceau de bœuf entièrement maigre et sans mélange d'os : on le débarrasse soigneusement des aponévroses, ainsi que des tendons, et on le hache menu comme de la chair à saucisses,

puis on y ajoute son poids d'eau froide, que l'on porte rapidement à l'ébullition. Quand le liquide a bouilli pendant une minute (deux au plus), on le passe, en pressant fortement la viande hachée dans une serviette.

On obtient ainsi un aliment liquide, fortement chargé de tous les principes solubles de la viande. Assaisonné d'un peu de sel et même d'une pincée de poivre, il répare rapidement les forces dans la convalescence des maladies les plus longues et les plus débilitantes.

Dr Félix BRÉMONT.

On nous écrit de Lausanne :

Les querelles de *Piquepot et Mathurine*, publiées dans votre précédent numéro, m'ont rappelé un fait parfaitement authentique, qui s'est passé il y a 25 ans, à peu près, dans un de nos beaux villages du pied du Jura, où j'habitais alors.

Madame \*\*\* la « grande bouchère », comme on l'appelait, un peu maigre, un peu sèche, mais vaillante, avait un mari grognard. En faut-il accuser le métier, le petit blanc ou la femme ?... la chronique n'en dit rien. Le fait est que notre homme était boudeur, gardait des jours durant un silence obstiné, et forçait ainsi sa chère moitié à observer un mutisme incontestablement fatigant pour une fille d'Eve, — au dire des détracteurs du sexe faible.

Or, il advint une semaine néfaste où la mine de notre homme s'était si bien allongée et pour longtemps, que sa pauvre épouse, lasse d'un état de choses aussi insupportable, médita une vengeance assez comique.

Un soir que le maître et seigneur du logis approchait du village, au retour des affaires, il vit avec étonnement toutes les fenêtres de sa maison vivement illuminées, ce qui ne s'était jamais vu.

— Que diantre est-ce ça ? dit-il en fouettant son cheval.

Arrivé devant chez lui, notre homme s'arrête de plus en plus ébahi. Il entre : ce n'était partout que chandelles. Dans toutes les chambres, à la cuisine, à la cave, au grenier, on en avait mis à profusion. De plus, la grande Louise, une lanterne à la main, allait, venait à droite, à gauche, en haut et en bas, cherchant sans souffler mot.

— Es-tu donc folle !... Qu'as-tu perdu ?... que cherches-tu ? exclama son mari.

— Ah ! tu l'as retrouvée ?...