

CHICKEN SOUP – A REAL CURE

LA SOUPE AU POULET - UN VRAI REMÈDE

<https://goenglish.fr/fr/blog/post/89-chicken-soup-a-real-cure.html>

<https://goenglish.fr/fr/blog/post/88-its-winter-and-that-means-cold-and-flu-season.html>

In winter, people stay indoors. This means that germs are passed around. These germs can cause illnesses as mild as a cold or as severe as the flu. How can we avoid getting sick? There are several different things you can do. The first is to wash your hands or use hand sanitizer.

Anytime your bare hands touch something in public such as a handrail, a pole on the metro or bus, etc., it is important to sanitize your hands as soon as you can. Never touch your face before you clean your hands – that is the perfect way to get sick!

If you have a cough or need to sneeze, never cough into your hand – doing this spreads germs to whatever (or whoever) you touch afterward! If you cough or sneeze, do it into your elbow. It's called 'vampire coughing'. If you do get sick, there are a few home remedies that can help you feel better.

A "hot toddy" is a warm drink that has a little bit of alcohol and can relieve a stuffy nose. To make one, combine 1.5 ounces of Irish whiskey, bourbon or rum with 1 tablespoon of honey (or to taste), lemon juice, a cup of hot water and (if you like) a lemon wedge or cinnamon stick for garnish. This should help you feel a bit better. Below, we have a recipe for chicken soup, a proven remedy that's good for what ails you!

En hiver, les gens restent à l'intérieur. Cela signifie que les germes se transmettent. Ces germes peuvent provoquer des maladies aussi modérée qu'un rhume ou aussi graves que la grippe. Comment éviter de tomber malade ? Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire. La première consiste à se laver les mains ou à utiliser un désinfectant pour les mains.

Chaque fois que vos mains nues touchent quelque chose en public, comme une rampe, un poteau de métro ou de bus, etc, il est important de se désinfecter les mains dès que possible.. Ne touchez jamais votre visage avant de vous être lavé les mains - c'est le meilleur moyen de tomber malade !

Si vous toussiez ou éternuez, ne toussiez jamais dans votre main - cela propage les germes à tout ce que vous touchez (ou à qui que ce soit vous touchez) par la suite ! Si vous toussiez ou éternuez, faites-le dans votre coude. C'est ce qu'on appelle la "toux de vampire". Si vous tombez malade, il existe quelques remèdes maison qui peuvent vous aider à vous sentir mieux.

Un "grog chaud" est une boisson chaude contenant un peu d'alcool et qui peut soulager un nez bouché. Pour en préparer un, mélangez 1,5 once de whisky irlandais, de bourbon ou de rhum avec une cuillère à soupe de miel (ou selon votre goût), du jus de citron, une tasse d'eau chaude et (si vous le souhaitez) un quartier de citron ou un bâton de cannelle pour la garniture. Cela devrait vous aider à vous sentir un peu mieux. Vous trouverez ci-dessous une recette de soupe au poulet, un remède éprouvé qui est bon pour ce qui vous fait mal !

There are many studies that have demonstrated that chicken soup helps people who have a cold. No one can say exactly why this is true, but there are many ideas. One idea is that hot liquids are good for people who are sick.

Another theory is that there are certain enzymes in chicken soup that help relieve the symptoms of the cold. In any case, it can't hurt to try it. Here is a very simple recipe that starts with making chicken stock – something I recommend to always keep on hand in the freezer for soup and many, many other uses.

Ridiculously Easy Chicken Stock

Put in a large stockpot:

- The leaves from one bunch of celery (the celery stalks will be part of the soup)
- 10 black peppercorns
- 2 yellow-skinned onions (the papery skin gives the broth its lovely colour)
- 1 head of garlic
- 2 cubes of chicken bouillon
- 1 chicken (you can roast it for more flavor or add it directly to the pot)
- 2-3 carrots, coarsely chopped

Cover the ingredients with water. Put the pot on the smallest burner on the lowest heat. The stock should simmer for several hours, but never boil (the impurities in the chicken bones will make the broth cloudy). After several hours, strain the stock into a clean pot. Boil it for 5-10 minutes. Discard the vegetables. Harvest the meat from the

De nombreuses études ont démontré que la soupe au poulet aide les personnes enrhumées. Personne ne peut dire exactement pourquoi c'est vrai, mais les idées sont nombreuses. Une idée est que les liquides chauds sont bons pour les personnes malades.

Une autre théorie est qu'il y a certaines enzymes dans la soupe de poulet qui aident à soulager les symptômes du rhume. En tout cas, ça ne peut pas faire de mal d'essayer. Voici une recette très simple qui commence par la préparation d'un bouillon de poulet - une chose que je recommande de toujours garder à portée de main dans le congélateur pour la soupe et de nombreuses autres utilisations.

Un bouillon de poulet ridiculement facile

Mettez une grande casserole:

- *Les feuilles d'un bouquet de céleri (les branches de céleri feront partie de la soupe)*
- *10 grains de poivre noir*
- *2 oignons à peau jaune (la peau du papier donne au bouillon sa belle couleur)*
- *1 tête d'ail*
- *2 cubes de bouillon de poulet*
- *1 poulet (vous pouvez le faire rôtir pour plus de saveur ou l'ajouter directement à la casserole)*
- *2-3 carottes, grossièrement hachées*

Couvrez les ingrédients avec de l'eau. Mettez la casserole sur le plus petit brûleur à la chaleur la plus basse. Le bouillon doit mijoter pendant plusieurs heures, mais ne doit jamais bouillir (les impuretés des os du poulet rendent le bouillon trouble). Après plusieurs heures, videz le bouillon dans une casserole propre. Faites-le bouillir pendant 5 à 10 minutes. Jetez les légumes. Récoltez la viande du poulet et mettez-la de

chicken and set aside. You can continue right away or freeze the stock for later.

To make the soup, chop 5-6 stalks of celery and peel and chop 5-6 medium-sized carrots. Add them to the pot of stock and bring to a boil. Reduce the heat and simmer until the vegetables are soft. You can serve this with noodles or rice - just cook them separately so they don't get mushy.

To serve, put some chicken in the bottom of a bowl, add noodles or rice and then ladle the broth and vegetables over the top. You may want to add salt. Be sure to drink all the broth to get the most out of your chicken soup. Feel better now?

côté. Vous pouvez continuer tout de suite ou congeler le bouillon pour plus tard.

Pour faire la soupe, coupez 5-6 branches de céleri et épluchez et coupez 5-6 carottes de taille moyenne. Ajoutez-les à la marmite de bouillon et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Vous pouvez les servir avec des nouilles ou du riz - il suffit de les cuire séparément pour qu'ils ne deviennent pas pâteux.

Pour servir, mettez du poulet au fond d'un bol, ajoutez des nouilles ou du riz, puis versez le bouillon et les légumes à la louche par-dessus. Vous pouvez aussi ajouter du sel. Veillez à boire tout le bouillon pour tirer le meilleur parti de votre soupe au poulet. Vous vous sentez mieux maintenant?