

Faire sa choucroute :

La choucroute est le résultat d'une fermentation lactique du chou blanc.

Processus : la lacto-fermentation

Les lactobacilles transforment l'amidon et les sucres en acide lactique. Ce dernier empêche les microbes nuisibles de se développer.

Conditions nécessaires :	Valeur alimentaire et avantages :
<ul style="list-style-type: none">• Pas d'oxygène• Température de 20 à 22C°• Concentration de sel : 1 %• Légumes riches en sucre	<ul style="list-style-type: none">• Ne consomme pas d'énergie• Bonne conservation des vitamines et des sels minéraux• Légumes plus digestes• Peu calorique :<ul style="list-style-type: none">⇒ Chou blanc : 20 Kcal/ 100 g⇒ Choucroute : 13 Kcal / 100 g• Botulisme inactivé• Transformation du goût des légumes

Le sel

Il préserve les légumes de la pourriture tant que l'acide lactique n'est pas formé.

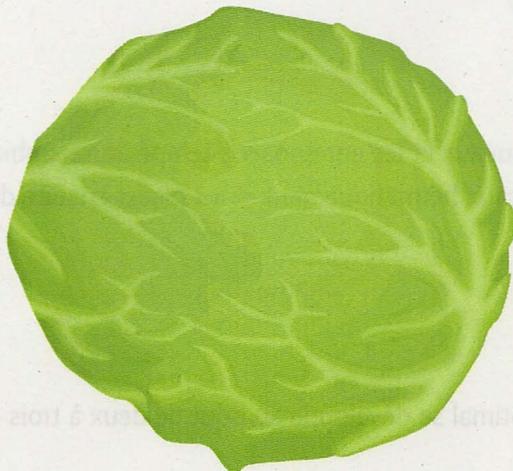
Quantité nécessaire : 10 à 15 g par kg de légumes
ou 25 g par litre d'eau pour les légumes auxquels on ajoute de l'eau (côtes-de-bettes)

L'eau

L'eau du robinet qui contient du chlore doit être bouillie.

Le petit-lait

Il permet un démarrage plus rapide du processus de fermentation. On compte 1 cuillère à soupe de petit-lait par kg de légumes.



Fabrication de la choucroute

Recette de base

Ingrédients	Bocal en verre de 3 litres (à joint en caoutchouc ou couvercle vissé)
Choux	2.5 kg
Baies genièvres	1 cs
Cumin	1 cc
(pomme acide)	1
Sel	1 cs
Petit-lait	2 cs

- Laver le récipient à l'eau bouillante, tourner à l'envers, laisser égoutter sans essuyer.
- Peser le sel, préparer les épices et le petit-lait.
- Laver et râper les choux – garder les feuilles extérieures pour couvrir la choucroute.

Pour les bocaux :

Il est plus facile de tasser les choux, avec les épices et le sel, dans un récipient plus large avant de remplir les bocaux.

Remplissage du pot :

- Remplir le bocal jusqu'au 4/5 en tassant bien pour favoriser la sortie du jus.
- Ajouter le petit-lait, couvrir avec les feuilles de choux.
- Les choux doivent être recouverts de jus, si ce n'est pas le cas, compléter avec de l'eau salée (25 g/litre) cuite et refroidie.
- Poser le couvercle et serrer de façon à laisser passer les gaz de la fermentation intérieure du bocal (sans toutefois permettre à l'air de rentrer). Protéger de la lumière. Il faut autant que possible garder les pots couverts (ne pas ouvrir entretemps) jusqu'à la fin de la fermentation.

Mise en fermentation et conservation

Noter la date de remplissage sur les pots et les bocaux et les entreposer à température ambiante (15° - 18°C) durant une à deux semaines. Fermer maintenant les bocaux hermétiquement et les placer ensuite dans un endroit frais 4° - 10°C.

Consommation

Possible après quatre à six semaines. L'arôme optimal se développe au bout de deux à trois mois. Conservation jusqu'à une année.

Recettes

Salade de choucroute à l'orange

500 g de choucroute crue	Essorer soigneusement et démêler avec une fourchette
4 oranges sanguines	Peler à vif, dégager les quartiers. Recueillir le jus pour la sauce
50 gr. cerneaux de noix	Hâcher grossièrement, griller légèrement à sec
Sauce : 1 dl crème 1 dl de jus d'orange (recueilli lors du pelage des quartiers) 1 c.s. de jus de citron 3-4 c.s d'huile de colza 1 petite échalotte hachée Sel, poivre Un peu de poudre de girofle	Préparer la sauce
	Mélanger la choucroute à la sauce avec une partie des oranges et des noix. Garder le reste pour garnir la salade.

Croissants à la choucroute

(idéal pour utiliser un reste de choucroute)

100 g de lardons 1 petit oignon haché	Faire revenir l'oignon avec les lardons
200 g de choucroute cuite 1 petite pomme de terre cuite râpée 2-3 baies de genièvre ½ feuille de laurier ¼ c.c de marjolaine hachée 2 dl de vin blanc Sel, poivre	Ajouter les autres ingrédients et laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide. Refroidir
1 paquet de pâte feuilletée (450 g)	Abaisser la pâte feuilletée, la couper en triangles de 10 cm de large et de 15 cm de haut. Déposer la choucroute sur la base du triangle et l'enrouler pour former des croissants
1 œuf battu Graines de sésame ou de pavot	Dorer et parsemer de graines. Cuire 12 à 15 min. à 220°C dans le four préchauffé.

Gâteau à la choucroute

<p>1 proportion de pâte brisée</p> <p>50 gr lardons</p> <p>300 gr. de choucroute</p> <p>150 gr de gruyère en dés</p> <p>Liaison :</p> <p>1 ½ c.s. de farine</p> <p>2 dl lait</p> <p>1 dl crème</p> <p>2 œufs</p> <p>Sel, cumin</p>	<p>Abaisser sur une plaque d'env. 26 cm de ø</p> <p>Faire revenir</p> <p>Ajouter et étuver jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Répartir la choucroute sur la pâte et parsemer avec les dés de gruyère.</p> <p>Cuire à 220° - 250°C.</p> <p>Mélanger les ingrédients, ajouter au gâteau en cours de cuisson et finir de cuire 25 – 30 minutes.</p>
--	---

Gratin de choucroute

<p>1 kg de choucroute cuite</p> <p>2 oignons</p> <p>200 g de jambon</p> <p>1 kg de pommes de terre</p> <p>2 dl de bouillon</p> <p>Sel, flocons de beurre</p> <p>30 g fromage râpé</p>	<p>Couper les oignons en rondelles, le jambon en dés et les pommes de terre en fines lamelles</p> <p>Déposer la choucroute dans un plat à gratin. Répartir par dessus successivement les oignons, les dés de jambon puis les pommes de terre. Ajouter le bouillon, saler légèrement les pommes de terre et saupoudrer de flocons de beurre et de fromage râpé. Cuisson à couvert à 220° environ 45 minutes. Découvrir en fin de cuisson et laisser gratiner.</p>
---	--