



CHOUCROUTE



Fermentation : 7 jours à température ambiante puis 2 semaines entre 15° et 25°

Prêt à consommer : après 3 à 4 semaines

Conservation : 1an minimum, même à température ambiante

Matériel :

1 couteau ou 1 mandoline pour émincer le chou

1 grand saladier

Des bocaux à joint de caoutchouc type Le Parfait (le caoutchouc empêche l'air ambiant de rentrer dans le pot et le ressort de métal n'est pas assez puissant pour empêcher ceux de la fermentation de sortir).

Pour 1 kg : 1kg net de chou blanc (idéal le chou Cabus Mégaton : « le géant à choucroute »)
10g de gros sel de mer sans additif (pas de E536)
Environ 6 baies de genièvre
1 Cuillère à café de graines de cumin

Méthode :

Ne rincez pas le chou. On a besoin des micro-organismes qui sont sur le légume. Éliminez les premières feuilles abîmées ou qui peuvent être souillées de terre.

Retirez les 2 ou 3 feuilles suivantes et réservez-les.

Coupez le chou en 4. Éliminez le trognon dur. Emincez finement le chou. Pesez les lamelles de chou et préparez 10g de sel par kilo de chou.

Mettez le chou dans un grand récipient, ajoutez la quantité de sel et les épices, mélangez bien.

Laissez reposer 15 mn puis mélangez longuement le chou en le pressant fort avec les mains pour faire sortir le jus du légume. Quand le chou devient humide, c'est prêt.

Transférer le chou avec son jus dans les bocaux.

Ce faisant, tassez bien entre chaque ajout de chou. Le jus doit sortir du légume.

Il ne faut pas remplir le bocal jusqu'en haut car la fermentation fera augmenter le volume et le jus peut déborder (laisser environ 2 cm).

Étalez sur la surface une feuille entière de chou réservée, tassez et fermez le bocal avec le joint.

Placez les bocaux sur une assiette (risque de débordements) à température ambiante 7 jours.

Après 7 j : poursuivez la fermentation dans un local frais environ 3 semaines.

On peut ensuite commencer à déguster (tout bocal ouvert doit être consommé, ne pas remettre de portion en bocal).

Dernier conseil : ne rincez pas la choucroute avant de l'utiliser. C'est une erreur : vous rinceriez une grande partie des vitamines et de la saveur. Oui la choucroute c'est acide et c'est pour cela que c'est bon. L'industrie agro-alimentaire a déformé les goûts depuis un siècle pour ne vendre que du fade, du sucré, de l'uniforme sans caractère parce que c'est moins cher à produire. Ne rincez donc pas la choucroute et votre corps vous remerciera !

Mise en cuisine :

Il reste à cuisiner cette choucroute. A chacun sa recette, je vous livre la mienne :

Pour 4 personnes j'ouvre un bocal de 1.5l de choucroute. Je fais revenir un gros oignon dans de la matière grasse (dans une cocotte-minute) puis j'ajoute le chou, 2/3 bouteille de vin blanc (type riesling) et ¼ d'eau. Faire cuire environ 20mn quand la soupe tourne.