

LES CHOUX...

ou quand après un bain de saumure, il se transforme en...CHOUCROUTE.

THE TIP OF THE WEEK



La saumure, c'est l'ingrédient essentiel de la lactofermentation. Une technique ancestrale de conservation des légumes, véritable atout santé ! Facilite la digestion, augmente la quantité en vitamines et nutriments...

Vos premiers pas avec le chou? C'est de saison et délicieux...

SUGGESTION

Ça c'est la version basique mais ajoutez-y les épices de votre choix pour lui donner un coup de folie !

Et pourquoi pas la préparer en utilisant d'autres variétés de chou ? Comme le chou rouge, verts, ...etc.

LA RECETTE

Enlevez les feuilles abîmées des choux. Otez les parties dures et émincez finement à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline.

Mélangez les lamelles de chou avec votre saumure : eau + 1% sel non raffiné/traité soit 10g de sel/Kg de chou. A vos calculettes !

Laissez le mélange reposer un peu, puis transvasez dans des pots hermétiques, tassez, remplissez, et ainsi de suite. Ne pas dépasser les $\frac{3}{4}$ de la contenance du pot.

Laissez reposer 1 semaine à température ambiante $\pm 20^{\circ}\text{C}$ puis 2 semaines dans un endroit frais.

Après 3 semaines votre choucroute est prête à être dégustée !

LES CHOUX...

THE TIP OF THE WEEK

ou quand après un bain de saumure, il se transforme en...CHOUCROUTE.



LA RECETTE

Pour 1Kg de choucroute - 4 personnes :

Rincez et presser bien la choucroute avec vos mains. Répétez l'opération pour diminuer l'acidité.

Dans une cocotte faites revenir du beurre et faites y suer 1 oignon émincé avec un peu d'ail, des baies de genévrier et des feuilles de laurier. Mouillez la choucroute jusqu'à la recouvrir dans un mélange de vin blanc type Riesling et bouillon de viande (si vous optez pour une version avec charcuterie)

Couvrez et laissez mijoter environ 2h à feu doux et c'est prêt !

BON APPETIT!

La patience a payé et la magie a opéré. Le chou s'est transformé...

Il ne reste plus que quelques étapes avant de déguster !

ACCOMPAGNEMENTS

Pour la tradition avec des pommes de terres et des salaisons.

Pour changer ? avec des poissons ou crustacés et une petite sauce crème - vin blanc, c'est à tomber!

Ou encore du canard à l'orange pour surprendre les papilles

IDEES

Remplacer le vin par de la Bière, Champagne, Cidre ou encore Bouillons.

Ajoutez-y des épices (graines de moutarde, coriandre, piments...etc.) pour rendre ce plat traditionnel encore plus funky !