

Comment faire de la choucroute maison ?

On peut la faire soi-même ... si si !!

PRÉP
30M

CUISSON
-

PERS
6



J'ai découvert il y a peu comment faire de la choucroute maison grâce à mon amie Catalina. En effet elle réalise toutes sortes de légumes lacto-fermentés mais un peu différemment de cette recette, allez voir [ici](#). Cela m'a donné envie de m'y mettre.

La choucroute plébiscitée dans le monde entier

Comme tous les légumes lacto-fermentés la choucroute est un aliment digeste, sain et bourré de vitamines. Elle est traditionnelle en Alsace mais on croise le chou suri également dans le monde entier. En Corée sous la forme du fameux **kimchi**, un chou fermenté à l'ail et au piment. Ou bien encore dans les **sarmale** roumains, sorte de petits paquets de viande entourés d'une feuille de chou fermenté. En Europe de l'Est on croise beaucoup de soupe à base de choucroute : **Slovénie** ou bien **Pologne**.

Qu'est ce que la lacto-fermentation ?

C'est le procédé que l'on met en place pour transformer du chou en choucroute. Cela par une fermentation c'est à dire un développement de bactéries hors de la présence d'oxygène qui se nourrissent des glucides contenus dans le chou. Par ailleurs elles détruisent les germes pathogènes. C'est un mode ancestral de conservation des légumes et même des fruits. On utilise ici le sel, puis on laisse fermenter quelques semaines, ainsi l'on peut faire soi-même sa propre choucroute maison sans problème.

La choucroute maison permet d'augmenter la teneur en vitamines !

La vitamine C augmente avec la fermentation (une bonne idée pour les marins au long cours et éviter le scorbut). L'acide lactique rend le chou plus digeste. Une vraie richesse en vitamines : C, PP, B12. Riche en fibres la choucroute aide au transit intestinal. Elle contient également du potassium, du calcium et du magnésium. Elle est très légère en calories son ingrédient principal est l'eau à 90%.

Informations diététiques & pratiques

Ingrédients pour 6 pers.

Pour un grand bocal

- ⊕ 1 kg de chou blanc
- ⊕ 30 g de gros sel gris
- ⊕ baies de genièvre
- ⊕ 1 feuille de laurier

Les étapes

Étape 1

Ôter les feuilles abimées autour du chou. Le chou idéal pour la choucroute s'appelle le "Quintal d'Alsace" et pèse environ 7kg !



Étape 2

Puis utiliser un coupe-chou (rabot à plusieurs lames traditionnel) ou une mandoline ou encore comme moi un mixer pour faire de fines lamelles.



Étape 3

Peser le poids du chou émincer et ajouter 3% de sel. Exemple si vous avez un kilo de chou émincé alors vous ajoutez 30 g de sel. Le sel doit être un gros sel de mer gris dans l'idéal. Mais surtout pas de sel fin type iodé. Cela pour permettre aux bonnes bactéries de fleurir !



Étape 4

Puis mélanger votre chou avec le sel pendant dix minutes en le "massant".



Étape 5

Laisser reposer ensuite pendant 20 minutes puis malaxer. J'ai fait deux fois l'opération pour faire du chou suri et la première fois (cette photo) je ne savais pas encore l'importance des gants !! Sinon vous pouvez voir en pressant le chou l'eau des légumes qui sort. C'est cette eau qu'on va utiliser pour recouvrir et éviter l'air dans les bocaux.



Étape 6

Choisir un grand bocal type "Le Parfait" et mettre au fond si vous aimez ça une feuille de laurier qui donnera du goût à la préparation?



Étape 7

Puis remplir le bocal petit à petit, poignée par poignée en appuyant fort avec le poing pour faire remonter l'air à la surface. Disposer si vous aimez des graines de genièvre (ici) ou de cumin qui aident aussi à la digestibilité.



Étape 8

Il faut remplir ainsi jusqu'à 2 cm du bord du bocal mais pas plus car sous la fermentation le chou va gonfler. Il faut que le liquide recouvre bien le chou pour qu'il n'y en ai pas à l'air. Refermer le bocal une fois celui-ci emplit.



Étape 9

Laisser pendant 3 à 4 jours à température ambiante avant de mettre au frais pour 4 semaines. 1 kg de chou correspond à un grand bocal.



#Choucroute

#Recette de base

