



Choucroute

La choucroute, d'abord, c'est super bon pour les papilles

Crue en salade c'est un vrai régal. Par exemple :

- Plein de choucroute
- Des gros bouts de carottes crues
- Des gros bouts de pommes crues
- Plein de graines diverses (tournesol, pavot, courge)
- Plein d'huile d'olive ou autre (canneline par exemple)
- Du poivre

C'est bon pour la santé

La lactofermentation amène plein de bonnes choses à notre corps.

C'est bon pour la nature donc pour nous

Une fois équipés, vous faites votre choucroute vous-mêmes, toujours dans le même contenant, année après année et vous pourrez passer vos pots à vos enfants. Cela fait des milliers de pots en plastiques qui ne sont ni à fabriquer ni à jeter.

Cela se conserve des mois et des mois

Non seulement cela se conserve mais cela change de qualités gustatives et nutritionnelles au fur et à mesure de la maturation. Vous pouvez donc consommer un produit nouveau à chaque fois, « super frais ».

Cela peut être sécurisant d'avoir à manger dans sa cave, son débarras ou son placard.

C'est super facile et rapide à préparer

Voici un lien qui vous explique pas à pas comment faire. Il y a plein d'autres tutoriels sur internet.

<https://fr.wikihow.com/faire-de-la-choucroute>

Le pot

Plein de contenants peuvent convenir.

Il existe aussi des pots exprès pour cela. Vous pouvez en trouver dans les brocantes ou les acheter neuf.

Voici un lien, peut être pas le meilleur mais j'ai testé et c'est correct.

<https://www.outils-et-nature.fr/658-fabrication-choucroute-maison>

Je vous conseil de prendre au minimum un pot de 5 Litres. Il est vite rempli car il faut laisser un espace pour les pierres.

Un pot de 15 Litres est pour moi un bon équilibre, pas trop lourd à porter et grande contenance.

Les choux

Des choux verts pommés, de culture biologiques bien sûr, achetés au plus près.

Pour info, je les achète sur le stand de Julien : « Les saveurs bio », sur le marché en plein air place de la révolution, les mardi et vendredi. Il est dos au musée, face au Crédit Mutel (un peu décalé).

Pour couper les lamelles

Cela fonctionne très bien avec un bon couteau assez long. Il est vraiment nécessaire qu'il soit bien aiguisé sinon c'est une vraie galère.

Des râpes existent aussi.

Le sel

Utiliser du gros sel de mer, le plus naturel possible, sans ajouts de quoique se soit d'autre. 1 %, soit 10 gr par kg de légume.

Bonne choucroute

