



CHOUCROUTE

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir +/- 8 bocaux d'une contenance de 750 ml, il faut :

- 7,5 kg de choux blanc (environ 4 choux)
- +/- 60 gr de gros sel gris sans additifs (10 gr par kilo de chou net)
- +/- 36 baies de genièvre (5 à 6 par kilo de chou net)
- +/- 6 cuillères à café de graines de cumin (1 c. à c. par kilo de chou net)

ETAPES.....

1. Préparer les choux en éliminant les premières feuilles qui peuvent être abîmées ou souillées de terre. Retirer et réserver les 2-3 feuilles suivantes.
2. Couper les choux en deux ou en quatre en fonction de leur taille et enlever le trognon dur (ne pas les laver à l'eau).
3. Emincer les choux à la mandoline ou avec un couteau.
4. Peser les lamelles obtenues et préparer 10 gr de sel par kilo de choux (soit 1% de sel).
5. Mettre les lamelles dans un grand récipient avec le sel et les épices, bien mélanger et laisser reposer 15 minutes.
6. Mélanger ensuite longuement les lamelles en les pressant fort pour en faire sortir le jus. Quand la préparation devient visiblement humide, c'est prêt.
7. Transférer la préparation (avec le jus) dans les bocaux par couche en tassant bien entre chaque couche (le jus doit sortir du légume), jusqu'à environ 2 cm du bord.
8. Etaler sur le dessus une feuille de chou entière, ou utiliser un « ustensile » permettant de bien tasser et empêchant les lamelles de chou d'être en contact avec l'oxygène.
9. Placer les bocaux dans une pièce à température ambiante (20-25°C) et laisser fermenter pendant 7 jours.

Après quelques jours, si l'eau donne l'impression d'être descendue, ne pas ouvrir le bocal. C'est une impression due au fait que les légumes augmentent de volume. De plus, l'introduction d'air dans le bocal entraînerait l'apparition de moisissures.

10. Poursuivre la fermentation à une température ambiante fraîche, dans un local à moins de 19-20°C.

Les bocaux peuvent aussi être placés au réfrigérateur mais la fermentation sera plus lente.

11. Consommer après 3 semaines de fermentation.

! Pour réaliser la lactofermentation, utiliser uniquement des bocaux à fermeture métallique avec joint en caoutchouc. Placer les bocaux sur une assiette ou une soucoupe s'avère utile pour pallier aux débordements probables lors de la fermentation. Ne pas rincer la choucroute avant de la consommer au risque de perdre une grande partie des vitamines et de sa saveur ! Ne jamais remettre dans le bocal une portion de légumes qui en a été retirée. Conserver au frigo après ouverture.

(Source : site internet « Ni Cru Ni Cuit », le blog des aliments fermentés - <https://nicrunicuit.com/>)