



Une **CHOUCROUTE**
douce, issue de mes
conserves maison?

DE LA CHOUCROUTE FAITE MAISON

Assez simple!

Faire de la choucroute maison présente de nombreux avantages: elle est peu couteuse, à une saveur unique et une valeur alimentaire très élevée. Faire sa propre choucroute n'est pas ardue.

La fermentation lactique est l'une des plus anciennes formes de conservation. Il s'agit d'un processus de fermentation au cours duquel le sucre contenu dans le chou est transformé en acide lactique par des bactéries inoffensives. Il faut environ 6–8 semaines pour que la fermentation lactique soit terminée. Le milieu acide ainsi obtenu permet à la choucroute de se conserver longtemps et lui donne son goût caractéristique légèrement acide, mais douce.

La choucroute est extrêmement faible en calories et constitue une source importante de vitamines surtout en hiver.

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de chou blanc (p. ex. la variété de Thurnen)
- 12g de sel
- 1–2 cs de petit-lait par bocal
- 2 petites feuilles de chou pour couvrir
- À volonté: quelques baies de genièvre ou de graines de moutarde

PRÉPARATION

Bouillir deux bocaux de choucroute de 0,75l de contenu. Préparer tous les ingrédients et les ustensiles. Si nécessaire, ôtez les feuilles extérieures et gardez 2 petites feuilles de chou pour couvrir la choucroute. Prélever le tronc.

À l'aide d'un coupe-légume, émincer le chou en fines lamelles. Mettre dans un grand saladier. Ajouter 10g de sel par kg de chou râpé. Malaxer à la main pour faire sortir le jus. Ajouter le petit-lait. Remplir et presser le chou dans les bocaux jusqu'à 3 cm du bord. Couvrir avec une petite feuille de chou. Cela empêche la décoloration de la couche supérieure. Nettoyer les bords avec du papier absorbant et fermer les bocaux hermétiquement. Placer les bocaux dans une grande bassine. Durant la fermentation, le jus pourrait déborder. Dans un endroit sombre et à température ambiante, laisser fermenter le chou jusqu'à ce que de petites bulles d'air se forment et montent à la surface. Le processus de fermentation est terminé lorsqu'il n'y a plus de bulles d'air qui montent (6–8 semaines). Vérifier et [étiqueter](#) les bocaux.

CONSERVATION

12 mois dans un endroit sombre et frais. Une fois le bocal ouvert, conserver au réfrigérateur.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



MIGGA FALETT

TIP:

Si tu prends plaisir à faire tes conserves de lacto-fermentation en bocaux, essaie de varier les sortes de légumes comme du chou rouge ou du chou frisé ou un mélange en ajoutant des carottes râpées. Ainsi tu peux faire ta propre choucroute maison, selon tes goûts.

