



communiqué presse,

le 17 septembre 2009

Avis de liberté pour  
**la choucroute**

le légume aux idées chou...

Service de presse : MSC,A Communication  
Dominique Goupillon - Tél 01 42 79 92 18  
[dominique.goupillon@mscacommunication.com](mailto:dominique.goupillon@mscacommunication.com)  
pour l'Interprofession Française  
du Chou et de la Choucroute

La choucroute n'a pas son pareil pour étonner. On l'imagine toujours cuisinée, elle se découvre crue, on la cantonne au plat garni traditionnel, elle se déguste avec de multiples associations comme le gibier, le poisson, les légumes et même les fruits ! On la connaît surtout l'hiver, elle se montre dès septembre sous l'appellation "choucroute nouvelle". On la croit indigeste, elle rappelle que son processus de lacto-fermentation facilite au contraire la digestion. On la pense calorique, elle revendique 20 kcal pour 100 g de choucroute crue !

En consultant [www.lachoucrouteadesidees.com](http://www.lachoucrouteadesidees.com),  
les connaisseurs se régaleront et les sceptiques se laisseront séduire.

## Au gré des saisons

---

Le nouveau cru 2009 est riche de promesses et laisse présager une production de qualité.



Tout le mois de septembre, la choucroute nouvelle se dégustera crue en salade ou encore en **Rémoulade**. Sa spécificité : une saveur extrêmement douce qui s'explique par la fermentation plus rapide du chou arrivé précocement à maturité grâce aux températures estivales. A partir d'octobre, la choucroute se plie à chacune de nos envies et nous permet toutes les libertés pour des préparations rapides, simples ou plus sophistiquées. Repas de fête, dîners entre amis, en famille, la choucroute est de toutes les parties. Quelle que soit la préparation choisie, elle est toujours délicieuse. Accompagnée d'un **magret de canard laqué**, la choucroute révèle sa saveur. A déguster sans modération... au gré des saisons.

## Quels sont ses secrets ?

---

- Sa disponibilité : au détail, en conserve, en bocal ou sous vide, on la trouve facilement près de chez soi, chez les charcutiers-traiteurs de proximité comme dans les grandes surfaces (rayons charcuterie-traiteur, épicerie et libre service).
- Sa praticité : contrairement à d'autres légumes, il est inutile de la laver, de l'éplucher... Ses fines lanières, crues ou cuisinées, sont prêtes à être consommées.
- Son capital santé : riche en eau (plus de 90%) donc diététique, elle est source de vitamine C (17g aux 100g - une portion de 200 g permet de couvrir environ 40% des apports journaliers recommandés) et apporte des fibres.



Crue ou cuisinée,  
la **choucroute** nous facilite la vie  
tout en nous offrant des plaisirs gustatifs  
sans cesse renouvelés.

# Rémoulade de Choucroute crue

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de choucroute crue
- 100 g de crème fraîche
- 20 g de raifort (ou moutarde)
- 1 bouquet de persil ou de ciboulette
- 4 tranches de saumon fumé
- 30 g de noisettes hachées
- Poivre du moulin

Temps de préparation : 20 minutes

## Réalisation

- Mélanger le raifort (ou la moutarde) avec la crème.
- Poivrer.
- Couper les lanières de choucroute avec une paire de ciseaux.
- Ajouter les lamelles de saumon et le persil haché (ou la ciboulette) à la choucroute.
- Mélanger.
- Dresser sur une assiette ou dans un bol.
- Parsemer de noisettes grillées et décorer d'une feuille de persil.

## Variante :

Le saumon peut être remplacé par du lard fumé croustillant, des lamelles de jambon sec ou fumé.

Légère et aérienne, la choucroute crue est parfaite pour des entrées "fraîcheur".  
Tout lui va : rondelles de pommes, fruits secs, jambon, saumon, poulet, fromage...  
L'essayer, c'est l'adopter.



# Choucroute & magret de canard laqué

Ingrédients pour 4 personnes

- 800 g de choucroute cuisée
- 2 magrets de canard
- 1 dl de sauce soja
- 50 g de miel
- 50 g de graines de sésame
- Poivre du moulin

Temps de préparation : 30 minutes

## Réalisation

- Mélanger le miel avec la sauce soja, et faire réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
- Dans une poêle bien chaude, poser les magrets côté gras et poivrer. Le gras (quadrillé avec la pointe d'un couteau au préalable) doit devenir bien coloré sans brûler.
- Poser les magrets sur la plaque du four et napper avec la sauce réduite.
- Saupoudrer de graines de sésame.
- Finir la cuisson dans un four à 180 ° pendant environ 8 à 9 minutes.
- A la sortie du four, envelopper les magrets dans une feuille de papier aluminium et laisser reposer 5 à 10 minutes afin de laisser le magret se détendre.
- Durant ce temps, faites chauffer la choucroute.
- Dresser les magrets émincés sur la choucroute.
- Servir avec le jus de cuisson.

## Variante

Cette recette est toute aussi délicieuse avec du poulet.

En un clin d'oeil, la choucroute donne à vos gibiers et volailles un "quelque chose" de plus. Cuisinée au champagne ou au vin blanc, associée ou non avec des petits lardons, elle offre tellement de choix qu'on ne peut lui résister...

