

10

bonnes raisons

de découvrir

la choucroute

Service de presse : MSC.A Communication
Dominique Goupillon - Tél 01 42 79 92 18
dominique.goupillon@mscacomunication.com
pour l'Interprofession Française
du Chou et de la Choucroute

1 La choucroute, c'est chou



Contrairement aux idées reçues, la choucroute n'est pas (uniquement) un plat cuisiné garni, mais bien le légume qui donne son nom à la célèbre spécialité gastronomique alsacienne.

Elle s'obtient en laissant naturellement fermenter pendant quelques semaines du chou finement coupé et salé, sans autre apport extérieur (ni additifs, ni conservateurs).

Econome en énergie, la transformation du chou en choucroute s'effectue à température ambiante et démarre dès la mise en cuves des lanières de choux, soit quelques heures après leur récolte par l'agriculteur. A noter que les choucroutiers sont implantés à proximité des champs afin de limiter au maximum le temps de stockage et de transport du légume.

2 La choucroute, c'est exquis



Avec sa saveur délicate et ses fines lanières, la choucroute ne laisse personne indifférent. Sa finesse est particulièrement mise en valeur dans des associations sucré-salé, relevée avec de l'estragon ou sublimée avec du miel.

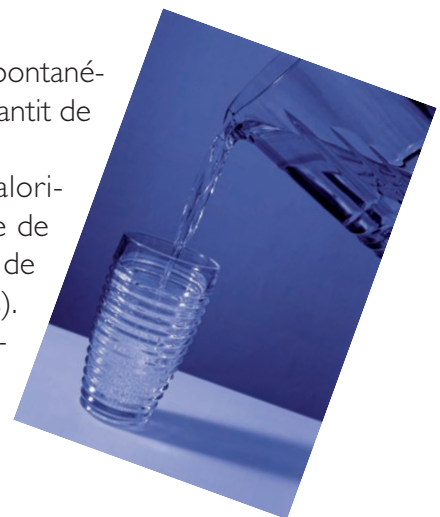
Qu'elle se déguste croquante en crudité ou fondante lorsqu'elle a mijoté, son caractère ravira les amateurs de goût, des plus classiques aux plus audacieux.

3 La choucroute, c'est détox

Le processus naturel de lactofermentation qui transforme spontanément, et dès sa mise en cuve, le chou en choucroute, lui garantit de nombreuses vertus nutritionnelles.

Parfaitement diététique, la choucroute crue est peu calorique (20 kcal/100 g), riche en eau (plus de 90%) et source de vitamine C (17g aux 100g - une portion de 200 g permet de couvrir environ 40% des apports journaliers recommandés).

Alliée minceur par excellence, elle facilite la digestion, régénère la flore intestinale et évite l'accumulation des graisses dans le foie !



4

La choucroute, c'est accessible à tous

En ces temps difficiles pour le pouvoir d'achat, la choucroute saura se faire apprécier. Elle se prête à toutes les associations, les plus recherchées mais surtout les plus simples - une tranche de jambon, un poisson pané, un œuf. Elle se décline délicieusement avec trois sous d'imagination.

Au détail, en conserve, en bocal ou sous vide, on la trouve facilement près de chez soi, chez les bouchers-charcutiers de proximité comme dans les grandes surfaces (rayons boucherie-charcuterie, épicerie et libre service). La choucroute, c'est un plaisir à la portée de toutes les bourses.

5

La choucroute, c'est facile à préparer

Elle se marie avec tout, en salade avec d'autres crudités, comme en accompagnement de poissons, de viandes, de fromage et même de fruits frais ou secs.

Toujours délicieuse, elle se prépare très simplement crue, comme en "Roulé de Choucroute aux agrumes" ou cuisinée comme en "Choucroute à l'orientale". Succès garanti !

6

La choucroute, c'est pratique

Parce qu'elle est prête à l'emploi, la choucroute est une mine de praticité. Tout est bon chez elle, il n'y a rien à jeter, qu'on la choisisse crue ou cuite (au naturel, à la bière, au vin blanc ou encore au champagne). Envie d'un vrai repas mais pas le temps de cuisiner ? Il suffit de faire réchauffer, au micro-ondes pour les plus pressés, la quantité de choucroute cuisinée souhaitée en fonction du nombre de convives et de la recette mise en oeuvre.

Crue, on pourra la rincer rapidement si son goût est trop prononcé avant de la démêler pour s'en régaler.



7

La choucroute, c'est une invitation au voyage

La choucroute est une grande voyageuse. Sa trace remonte à la construction de la Grande muraille de Chine. Puis elle aurait ensuite traversé les steppes avec les Huns pour nous parvenir.

Les plus jeunes ouvriront de grands yeux en apprenant que la choucroute comptait parmi les mets de prédilection des pirates et des corsaires ; le Capitaine Cook éradiqua le scorbut à son bord en embarquant systématiquement des tonneaux de choucroute.

8

La choucroute, c'est original

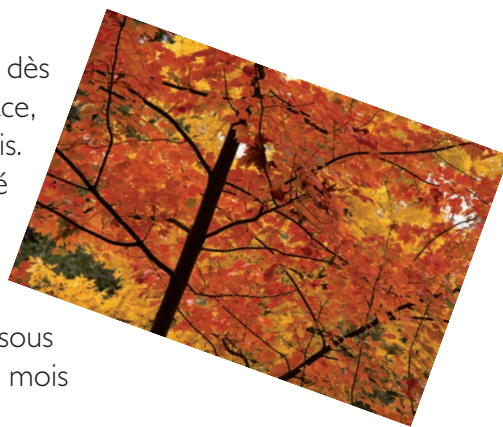
Délicieuse et peu banale, elle permet à chacun de donner libre cours à sa créativité culinaire pour proposer aux convives d'étonnantes associations, comme en témoignent les nouvelles recettes mises en ligne sur www.lachoucrouteadesidees.com. Avec un croustillant de porc, des gambas, en tartare ou mêlée à un beurre citronné et tartinée sur du pain de campagne, la choucroute, c'est chaque fois différent.

9

La choucroute nouvelle, c'est en septembre

La récolte de chou à choucroute a lieu chaque année dès juillet dans les 4 bassins de production français : Alsace, Champagne, Pays de Loire et Nord-Pas de Calais. Bénéficiant des températures estivales, le chou, arrivé précocement à maturité, fermente plus rapidement et donne ainsi à la choucroute une saveur particulièrement douce.

Cette première récolte de l'année est commercialisée sous l'appellation de "choucroute nouvelle" pendant tout le mois de septembre. Crue, c'est un régal.



10

La choucroute, c'est tendance

A l'heure où il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, la choucroute trouve aisément sa place dans une alimentation équilibrée, et permet d'apporter une touche de variété à la gamme des légumes habituellement consommés.

Naturelle et vitaminée, elle se décline au quotidien au rythme des envies pour créer la surprise sans grever le budget. Recettes gourmandes, légères, toutes simples ou plus élaborées, la choucroute, c'est un plaisir constamment renouvelé.

Roulé de Choucroute aux agrumes

Ingrédients pour 4 personnes

480 g de choucroute crue
1 orange
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de sauce soja
50 g de pignons de pin
8 belles tranches de jambon sec ou fumé
1/2 botte d'estragon
Sel, poivre du moulin

Temps de préparation : 20 min

Réalisation

- Préparer la vinaigrette : presser les oranges, mélanger ce jus avec la sauce soja et l'huile d'olive. Saler, poivrer.
- Couper les lanières de choucroute avec une paire de ciseaux.
- Mélanger la vinaigrette avec la choucroute, ajouter les pignons de pin grillés et l'estragon ciselé.
- Répartir la préparation sur les tranches de jambon et rouler.

Accompagner les roulés de choucroute d'une salade de jeunes pousses.

Variante : remplacer le jambon par du saumon ou déguster en salade.

Choutruc :

Si le goût de la choucroute semble trop prononcé, la rincer rapidement à l'eau froide.



Choucroute à l'orientale

Ingrédients pour 4 personnes

600 g. de choucroute cuisinée
2 oignons
50 g. de chorizo
80 g. d'abricots secs
40 g. d'amandes entières mondées
1 pointe de cannelle ou de cumin
Quelques feuilles de menthe
Le jus de 1/2 citron
Sel et poivre du moulin

Temps de préparation : 30 min

Réalisation

- Eplucher et émincer les oignons.
- Découper le chorizo en cubes puis les faire fondre dans une poêle.
- Ajouter les oignons, l'épice et couvrir.
- Une fois les oignons légèrement compotés, ajouter la choucroute, les abricots, les amandes et le jus de citron.
- Faire chauffer 10 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement et parsemer de menthe ciselée juste avant de servir.



Choutruc

La choucroute cuisinée est prête à l'emploi, il est inutile de la rincer.

