



## LA “CHOUCROUTE EXPRESSE” SANS SEL

Une petite “invention “ de la “vieille chouette” pour permettre aux “sans sel” de partager de la cuisine alsacienne , bavaroise ou slave , sans “coup de canif au régime”.

Vous allez pouvoir l’utiliser aussi pour transformer des légumes qui subissaient avec bonheur une lacto-fermentation (raves, navets, haricots verts) pour obtenir des résultats assez voisins au goût .

Méthode bien plus rapide que les méthodes traditionnelles elle permet de faire de la choucroute au Cap Vert, à la Réunion ou en Arizona ! MAIS ATTENTION CE N’EST PAS UNE METHODE DE CONSERVATION ! (voir note 3)

### Ingrédients :

du chou (note 1)  
des baies de genièvre  
du laurier  
de l’oignon

du vinaigre d’alcool blanc ((note 2)  
du poivre en grains  
une branche d’estragon

### Méthode

La préparer la veille au moins pour une utilisation “en frais” mais l’utiliser dans les 2 à 3 jours maximum ( note 3)

Faire bouillir du vinaigre d’alcool blanc coupé d’un peu d’eau avec les aromates .(note 2) Faire bouillir un moment .

Pendant ce temps coupez **très finement** dans une bassine non métallique ni plastique (verre, porcelaine ou émail ) votre légume ainsi qu’un oignon que vous répartirez au fur et à mesure au milieu ... disons du chou

Versez le liquide bouillant sur le tout après avoir enlevé les herbes (laurier et estragon) mais laissez les baies et le poivre . “Touiller” . Couvrez d’un film plastique étirable et laissez reposer



Le lendemain ? pas de problème vous égouttez, vous rincez une fois seulement contrairement à la “vraie choucroute” : la consistance est la même et vous l’utilisez exactement comme la “vraie” .

Vous pouvez même l’utiliser en guise d’entrée crue bien égouttée avec des petits cubes de “pommes” (de terre cuites et de “pomme-fruit” -des reinettes de préférence -)

### NOTES TECHNIQUES

(note 1) On peut utiliser pratiquement tous les choux à grandes feuilles, bien sûr l’énorme chou alsacien traditionnel dit “quintal” mais aussi le chou cabus, frisé, blanc de Bretagne etc ... mais aussi le chou rouge ( il donne une fine touche rose à votre “choucroute” et elle va particulièrement bien avec un jarret de porc grillé tel qu’on le sert à Munich à l’Octoberfest ) . J’ai testé pour nous le chou de chine, le petsoï ... et bien ça marche ! ... attention c’est plus rapide mais les morceaux sont plus grossiers

Vous pouvez, comme nos grands mères, si vous avez la chance d’avoir un jardin, faire de même avec des raves, des navets, des haricots verts etc ... Vous redécouvrirez le goût de ces légumes lacto-fermentés que vous avez connu peut-être dans votre enfance . Et (voir la note 3) ça peut se conserver !

(note 2) Il n’est pas nécessaire d’avoir un vinaigre de grand luxe souvent moins acide (dans ce cas ne le coupez pas d’eau) et parfumé de façon incompatible avec le goût recherché. Sur la photo j’ai utilisé du “vinaigre aux herbes maison” préparé à cet effet mais ça marchera quand même très bien avec du vinaigre blanc classique ... et c’est très économique !!!

(note 3) Sachez que votre “choucroute” pourra être congelée ou stérilisée aussi bien crue que cuite !!! Ce qui vous permet d’en préparer une quantité utilisable au fur et à mesure de vos envies

## NOTE DIETETIQUE

Pour les “sans sel” CEFÉPOUR , pour les “sans gluten” impeccable et pour les “sans sucre”, en partant de légumes pauvres en sucres CETOUBON

Pour les “sans gras” parfait mais ATTENTION A LA GARNITURE !!!

## JARRET DE PORC A LA CHOUCROUTE ROUGE SS SEL

### Ingrédients

de la choucroute rouge (voir plus bas)

un ou deux jarret de porc nature

un nouet d’herbes + gingembre (note 2)

baies de genièvre + cumin + poivre en grains

et les légumes de notre pot au feu classique

facultatif :(note 1)

des pieds de cochon (note 1)

du paleron ou du plat de côte (boeuf) bien maigre

du bouillon “vieille chouette”

laurier + thym

tisane de tilleul (note 3)

+ céleri-rave

une ou deux oreilles (note 1)



### Méthode

Sortir du bouillon les légumes qui ont donné leur goût . Réservez-les : nous leur donnerons plus tard une belle “sortie”

Plonger dans le bouillon coupé de tisane de tilleul, le nouet d’herbes et d’épices ainsi que le gingembre préparé comme sur la photo de gauche et rappelez-vous du petit “tuyau” de la ficelle attachée à l’anse pour les sortir tout à l’heure .

Reportez à ébullition .Plongez les viandes à gros bouillon et peu à peu pour qu’elles soient bien “saisies” ... (boeuf au fond, puis pieds puis jarrets ) et laissez “glouglouter” gentiment . Sortir au fur et à mesure les morceaux dans l’ordre inverse où nous les avons mis : le boeuf et les pieds de cochon cuiront plus longtemps que le jarret en principe . Le jarret sortira encore légèrement ferme .

Technique pour la choucroute rouge “sans sel” : vous référer au dessus à la choucroute “sans sel” de choux verts ordinaires .



Vous la préparez la veille mais en cas d’urgence vous pouvez la préparer deux heures avant

Dès que vous aurez mis les viandes cuire au bouillon. simplement arrosez votre chou coupé fin d'eau + vinaigre *chauds* et vous maintenez au chaud une ou deux heures. Rincez soigneusement à l'eau chaude, puis tiède, puis froide avant de commencer la cuisson .

#### **montage :**

Faire dorer les oignons dans de la graisse d'oie ( ou un autre corps gras bien sûr ... mais la graisse d'oie ... surtout celle que vous avez sortie autour d'un foie ... ) .

Une bonne couche de votre "choucroute avec un peu partout des baies de genièvre ( si vraiment vous n'aimez que le goût mais pas la "chose" mettez-les dans un "nouet" ... mais le parfum se "réparti" moins ... et si vous n'êtes pas allergique à l'alcool vous pouvez mettre une grande cuillère de genièvre ... ou de gin ) des morceaux de "pommes de pommier"épluchés glissés un peu partout .

Vous enfoncez un "kessel" ou des saucisses fumées (plus faciles à trouver surtout dans le midi-toulousain ) dans le chou et vous arrosez d'un mélange de :

jus de cuisson des viandes + du vin blanc doux ( bien sûr si vous voulez épatez votre futur(e) epou(x ou se) ... ou votre chef poussez jusqu'au gewurztraminer mais sinon un gentil coteau de Montauban doux fera très bien l'affaire !)

Remontez à ébullition . et laissez "glouglouter" jusqu'à ce que le chou et les saucisses soient presque cuites . Mettez le deuxième étage de votre marmite dans laquelle vous avez rangés boudins blancs (note 4), les boudins noirs (note 4), votre jarret ... et les autres garnitures qui ont envie de suivre la noce !

Quand tout est bien chaud servez sur des assiettes chaudes ( note 5) ...avec des pommes vapeur et avec une petite sauce raifort à notre façon ? voir en bas ( note 6)



#### **NOTES TECHNIQUES**

(note 1) Profitez de votre marmite pour faire cuire pieds et oreilles de cochon ou du pot-au-feu, ou une langue de veau : votre bouillon sera plus corsé , vos viandes plus goûteuses seront ravies de pouvoir vous assurer du service pour plusieurs jours ... sans vous obliger à rester comme aujourd'hui dans votre cuisine!

(note 2) regardez bien la photo pour le gingembre épluché, comme il est "fibreuse" vous pourrez facilement en faire un joli petit "paquet cadeau" que vous repêcherez sans problème

(note 3) Pour la tisane de tilleul , faites moi confiance ... et vous allez adorer ce petit goût de tendresse

(note 4) LES GARNITURES :

Les classiques industrielles (saucisses, kessel, boudins blancs et noirs, knack et cie ...) sont tous et salés et très gras, mais certaines garnitures peuvent être remplacées par des côtelettes grillées; de la saucisse de "Toulouse sans sel mais fumée maison" peut remplacer le saucisson de Morteau, de la "saucisse fine de veau maison" se fera passer pour un boudin blanc et essayez une crépinettes aux châtaignes maison bien grillée : votre choucroute en sera toute ébahie ... et vous aussi !

Le jarret qui sort du bouillon a perdu une bonne partie de sa graisse si vous avez bien pensé, comme nous l'avions déjà dit, à faire des petites croix dans la peau (très joli ça s'ouvre à la cuisson et ça fait des

fleurs!). Pour la peau, gélatineuse elle est très peu grasse et surtout constituée de protides; donc si le jarret était celui d'un vrai cochon qui avait couru et était tout en muscles ... ce n'est pas du filet de boeuf grillé... mais ce n'est quand même pas du poison

(note 5) Des assiettes chaudes ?.. mais vous n'avez pas de chauffe-plats ?? Pas de problème / le truc de la "vieille chouette" . Pliez les assiettes dans une serviette éponge mouillée d'eau chaude et essorée . Le tout sur le plat à four de votre four à ondes ... Sortez-les avec des gants !!!

(note 6) La sauce au raifort ? J'oubliais de vous en rappeler la formule : Dans le mixer du raifort frais épluché, du fromage frais 0%, du verjus (ou un bon vinaigre de Xérès) ... vérifiez vous ne devriez pas avoir à rajouter d'épices ... mais une larme de miel risque de tout changer ...

## **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" que de la garniture "maison" et cela vous changera sans aucun risque

Pour les "sans gluten" pas de problème sauf avec certaines garnitures industrielles: Faites attention à l'étiquette des saucisses industrielles elles sont bourrées de sucres souvent cachés sous le vocable "glace"... c'est simplement de la farine de blé qui épaissit et remplace à bon marché la bonne marchandise plus chère !

Pour les "sans sucre" la choucroute en elle-même ne présente aucun risque . Laissez tomber les morceaux de pommes (mettez un peu moins de vinaigre dans la "marinade") . Pas de pommes de terre ... qu'en "décor" au service mais attention aux étiquettes (voir au dessus les "sans gluten")

Pour les "sans gras" La choucroute rouge en elle-même n'est pas grasse mais les garnitures, elles, le sont. Donc c'est sûr que cela est difficile pour nos amis "sans gras" . mais nous avons vu à la (note 4) qu'on peut quand même "limiter les dégâts" et puis :

adoptez la choucroute de poissons : mettez du hadock (étuvé et refroidi dans du lait) à la place du kassel, Dans votre panier vapeur au dessus des tronçons d'anguille et des pavés de saumon "fumés maison", des tronçons de poissons fermes (type lotte ), et deux minutes avant la fin des moules d'eau - si vous en trouvez qui s'ouvriront juste pour le petit plus au dernier moment

Je sais c'est pas pareil mais c'est particulièrement bon alors

**ON FE CE KOI KON PEU AVE CE KOI KON A**