

Choucroute (multimania.com/cepvdaq/choucrou.htm) ou livre de Claude Albert chez Terre vivante)

Ingrédients :

choux blancs

sel (50 g pour 10 kg de choux râpés)

cumin (20 g pour 10 kg de choux râpés)

baies de genièvre (20 g pour 10 kg de choux râpés)

Préparation :

Laver les choux et les râper en fines lamelles. Mélanger avec le sel, le cumin et le genièvre.

Mettre le tout dans un pot en grès en tassant ENERGIQUEMENT au fur et à mesure que l'on remplit, afin d'éliminer l'air.

Après quelques jours, la préparation baigne dans du jus. Poser un couvercle en bois entouré d'un chiffon propre sur le pot et placer un gros poids sur le couvercle.

Attendre 3 semaines au moins en plaçant le pot à une température de 15 à 18° C.

Lorsque l'on veut faire de la choucroute, prélever la quantité désirée après avoir éliminé le liquide qui surnage, laver la toile et le couvercle à l'eau claire et les replacer sur le pot jusqu'à la prochaine fois.

Lacto-fermentation : développement naturel d'une flore microbienne qui transforme une partie des sucres des légumes en acide lactique, paralysant aussi les bactéries responsables de la putréfaction.