

## Les recettes du



### La choucroute

Ce mets hivernal souvent décrié est excellent pour la santé, très digeste, surtout cru et peut se préparer de multiples manières. Les calories sont surtout données par les viandes qui l'accompagnent. La choucroute que vous trouverez dans les paniers de ce jour et au magasin vient de Denens, préparée artisanalement par un agriculteur, sans aucun produit de blanchiment et de conservation.

Elle se garde 10 jours au frigo et peut se congeler une fois cuite.

Vous pouvez la rincer rapidement sous l'eau froide dans une passoire si vous la trouvez trop salée, mais évitez de la tremper complètement, car vous perdriez de précieux sels minéraux et vitamines.

### Salade de choucroute crue

#### Ingrédients

250gr de choucroute  
2 carottes  
2 pommes  
3 échalotes

Vinaigrette à base de vinaigre de pomme ou de cidre,  
d'huile de colza pressée à froid, de moutarde et de cumin

Rincer rapidement la choucroute. Râper pas trop finement les carottes et les pommes, émincer les échalotes et mélanger avec la vinaigrette.

Cette salade peut se servir avec une bonne truite fumée du lac par exemple.

### Préparation de base de la choucroute cuite

#### Ingrédients

1kg choucroute  
2dl vin blanc ou cidre ou bière  
Epices à choix : baies de genièvre, graines de coriandre  
Grains de poivre blanc, graines de moutarde, feuilles de laurier

Rincer rapidement la choucroute pour éliminer une partie du sel, la faire mijoter env.2h à petit feu avec le liquide choisi, et les épices.  
Vérifier le mouillement en cours de cuisson.

Si vous choisissez la traditionnelle palette de porc ou le lard jambon comme accompagnement, vous les cuisez avec la choucroute. Il est préférable de faire cuire le saucisson à part.

Un ragoût de bœuf cuit séparément convient parfaitement.

Essayez de l'accompagner de poissons du lac ou de fruits de mer, un régal.

*Bon appétit !*