



# CHOUCROUTE CHOUX-RAVES



## Fermentation des choux raves (au moins 3 semaines avant) :

**ÉTAPE 1 :** Peser le chou rave, calculer la quantité de sel (20g pour 1kg de légumes). Râper les choux-raves

**ÉTAPE 2 :** Dans un saladier ajouter le sel au choux-raves râpé et malaxer à la main jusqu'à ce que ça ressorte de l'eau

**ÉTAPE 3 :** Mettre dans un bocal propre, fermer, laisser dans un lieu à température ambiante pendant au moins 3 semaines.

## Pour cuisiner la choucroute :

**ÉTAPE 1 :** Couper les pommes en 4 (sans les éplucher) et les épépiner. Éplucher l'oignon et le hacher. Éplucher les pommes de terre, les couper en 2.

**ÉTAPE 2 :** Cuire les pommes de terre à l'anglaise. Dans une cocotte, faire suer l'oignon dans du beurre. Déglacer au cidre. Poser dessus les pommes. Ajouter de la viande, si vous le souhaitez. Couvrir et laisser cuire quelques minutes.

**ÉTAPE 3 :** Une fois cuit, ajouter le chou-rave fermenté et faire chauffer à feu doux.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans cette recette le chou-rave fermenté n'est pas cuit car nous perdons tous les bienfaits de la fermentation (probiotiques) avec la cuisson. Il est donc juste chauffé. Cependant si le goût vous dérange, vous pouvez comme la choucroute traditionnelle le cuire. Ainsi ajoutez-le en même temps que les pommes.

## INGRÉDIENTS



2 choux-raves



1 oignon



4 pommes de terre



2 pommes



15 cl de cidre



Gros sel gris



Viande (facultatif)