

La choucroute : bienfaits et recettes originales



Les bienfaits de la choucroute

PROBIOTIQUE naturel

**Equilibre le MICROBIOTE
INTESTINAL**

Source de FIBRES

Source de VITAMINES



Améliore la DIGESTION

Très peu CALORIQUE

Source de MINERAUX

Mille-feuille nordique de choucroute

Pour : 4 personnes

Préparation

Détaillez le poisson fumé en petits cubes.

Ciselez finement la ciboulette (réservez une petite quantité pour le dressage). Mélangez-la avec le skyr®, 1 cuillère à café de raifort, le poivre, le curry et la choucroute crue.

Lavez les pommes, coupez-les en rondelles et retirez les pépins.

Montage du mille-feuille : sur une rondelle de pomme déposez une cuillère de choucroute, parsemez de quelques dés de poisson fumé ou autre poisson, puis posez une rondelle de pomme.

Posez à nouveau une cuillère de choucroute, et parsemez de quelques dés de poisson fumé, puis posez une rondelle de pomme. Répétez encore une fois jusqu'à épuisement des ingrédients.

Sauce betterave : coupez la betterave en petits cubes puis mixez avec 1 cuillère à café de raifort et ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau. Poivrez.

Touche finale : dressez le mille-feuille au milieu de l'assiette, saupoudrez légèrement de curry et de ciboulette et ajoutez une cuillerée de sauce betterave.

Astuce : citronnez légèrement les tranches de pommes afin d'éviter leur oxydation.

Choutruc

Rincez à l'eau froide la choucroute crue dans un égouttoir et agitez-la dans un mouvement de va-et-vient pour la démêler à la main.

Ingrédients

400 g de choucroute crue

150 g de poisson fumé (hareng, ou saumon, ou truite)

4 pommes acidulées type granny Smith

1 botte de ciboulette

4 cuillères à soupe de skyr®

2 cuillères à café de raifort

1 pointe de curry

1 petite betterave cuite

Poivre

1 citron



Crédit photo version féminina

Délice fruité de choucroute

Pour : 4 personnes

Préparation

Pressez la choucroute pour la débarrasser de sa saumure.

Goûtez-là et si vous la jugez légèrement acide, rincez 2 fois à l'eau tiède, puis égouttez et pressez-la à nouveau afin d'enlever toute l'eau qu'elle contient.

Démêlez-la délicatement du bout des doigts pour l'aérer.

Versez en filet la crème de noix de coco et le lait concentré sur la choucroute tout en la mélangeant, toujours en la démêlant du bout des doigts. Ajoutez des fruits rouges et parsemez d'éclats d'amandes.

Selon la saison, les fruits rouges peuvent être remplacés par des fruits secs, des poires et des pommes, etc.

Variante : choucroute à la fraise - remplacer la crème de coco par 50 g de fraises mixées

Ingrédients

400 g de choucroute crue

4 cuillères à soupe de lait concentré

2 cuillères à soupe de crème de coco

100 g de fruits rouges

40 g d'éclats d'amandes



Crédit photo Meyer JL

Choucroute aux trois poissons

Pour : 4 personnes

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans une casserole faites revenir les oignons et les gousses d'ail dans l'huile sans les faire colorer. Mettez dans une mousseline les feuilles de laurier, les baies de genièvre, le cumin et le thym.

Rincez la choucroute à l'eau tiède 3 fois et essorez la bien. Ajoutez la choucroute aux oignons et gousses d'ails et la mousseline garnie. Versez deux verres de vin blanc, poivrez et laissez mijoter à couvert pendant 1h30 puis gardez au chaud.

Les poissons :

Mettez dans du lait froid les filets de haddock. Chauffez à feu doux et laissez frémir pendant 10 minutes. Réservez au chaud.

Dans un plat allant au four, parsemez le fond avec les échalotes hachées. Ajoutez-y un verre de vin blanc ainsi qu'un verre d'eau. Déposez les filets de poissons dans le plat en poivrant légèrement. Couvrez à l'aide d'un papier cuisson et enfournez environ 10 minutes. Sortez le plat et retournez délicatement les filets de poissons. Laissez reposer dans le plat jusqu'au moment de servir en le maintenant au chaud.

La sauce :

Dans une casserole, mélangez les échalotes hachées, le vinaigre et le vin blanc. Chauffez à feu vif, jusqu'à ce que le mélange réduise à sec et ajoutez ensuite la crème fraîche. Laissez bouillir 2 minutes et abaissez le feu. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux. Remuez avec un fouet jusqu'à ce que le beurre soit complètement fondu. Poivrez, passez la sauce au chinois et nappez les filets de poissons.

Dressage :

Dressez la choucroute sur des assiettes chaudes. Posez le haddock et les filets de poisson sur la choucroute très chaude, déposez quelques moules, nappez de sauce et parsemez d'aneth.

A güeter ! (bon appétit ! en Alsacien)

Ingrédients

1 kg de choucroute
3 petits oignons
3 gousses d'ail
2 échalotes
8 baies de genièvre
5 g de cumin
2 feuilles de laurier
1 brin de thym
Poivre
200 ml de vin blanc sec
30 ml d'huile d'olive
2 brins d'aneth
400 ml de lait

Les poissons

400 g de filets de haddock fumé
400 g de filets de saumon
400 g de flétan
300 g de moules cuites

Pour la sauce

50 g de beurre
4 échalotes hachées
150 ml de vinaigre d'alcool
100 ml de vin blanc
150 ml de crème fraîche



Crédit photo Flickr

Sauté de volaille et choucroute façon wok

Pour : 4 personnes

Préparation

Lavez, coupez et émincez les poivrons.

Mettez l'huile dans un wok (ou une poêle) et faites doucement dorer les poivrons en remuant. Une fois cuits, réservez les.

Émincez les blancs de volaille. Mettez-les dans le wok (ou la poêle) et faites revenir. Assaisonnez de paprika et de poivre.

Ajoutez le vin blanc, les raisins, la sauce soja et la choucroute. Laissez mijoter 3 à 4 minutes.

Bon appétit !

Ingrédients

4 blancs de volaille

4 poivrons (rouges et verts)

800 g de choucroute cuite

100 ml de vin blanc (Riesling ou Sylvaner)

80 g de raisins secs

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à café de paprika

1 cuillère à soupe de sauce soja
Poivre



Crédit photo Pixabay

Cette brochure vous est proposée par les diététiciennes du



15 rue des Carrières
67530 SAINT NABOR
☎ 03.67.22.04.44

Facebook : Maison Sport Santé Nature