

Changement de saison



L'été s'en est allé, et voilà que l'automne est là... Nous n'avons rien vu venir tant le passage c'est fait en douceur en raison d'une météo si clémente ! Que pouvais-je donc vous présenter, si ce n'est un aliment qui va nous accompagner dès maintenant et jusqu'au printemps prochain. Avec lequel et sous la forme proposé, cela demande un peu d'habitude tant

à cuisiner qu'au goût, car inhabituel .

Tada ... Ce week-end je vous propose de préparer une délicieuse salade de choucroute *crue* ...oui vous m'avez bien lu, zéro cuisson et en version 100% crue !! Sympa non et puis ça fait gagner du temps surtout le week-end.

En fait, 100 % crue plus tout à fait, puisque le chou a été « lacto-fermenté »!

Qu'est-ce dont que la lactofermentation ?

La lactofermentation est l'une des techniques de conservation des aliments les plus anciennes. Il y a des milliers d'années, les Égyptiens et les Chinois la pratiquaient déjà, c'est dire.

Comment ça se fait ?

La fermentation est en fait une réaction chimique provoquée par certaines levures ou bactéries qui, en l'absence d'oxygène, transforment *les glucides* des aliments. Le milieu devient petit à petit acide, ce qui empêche les autres micro-organismes de se développer.

En connaissez-vous les bienfaits ?

La choucroute est donc, ce qu'on appelle un légume lacto-fermenté. Elle est riche en vitamines, surtout B (dont la B12), en vitamine C. Elle nous apporte des minéraux tels que : potassium, calcium et magnésium.

Pourquoi est-ce bon pour nos intestins ?

Elle agit favorablement sur la flore intestinale, en la régénérant par un apport en probiotiques. Cette façon de faire, regorge de fibres molles, faciles à digérer et qui facilitent le transit.

Encore plus incroyable, elle est très *peu calorique* avec seulement 30 kcal/100 g (crue). Et cerise sur le gâteau elle présente un *pouvoir rassasiant très élevé* !

Son goût légèrement aigre est relevé par un apport en sel, en clous de girofle, baies de genièvre, de cumin, d'anis, fenouil et ou par des grains de poivre.

Et pour notre santé ?

Elle renforce les défenses immunitaires. Elle contribue à équilibrer la flore intestinale. Elle participe à la régulation du transit intestinal et permet de lutter contre la fatigue !

Franchement là, avec toutes ses qualités, ce serait dommage de s'en priver .

Attention ** recommandation : pour celles et ceux qui suivent un régime Fodmap, il est bon de tester avec une petite quantité avant de vous en servir une grande portion.

RECETTE

Salade de choucroute crue à la pomme et aux noisettes

Ingrédients : 4 personnes

200 g de choucroute crue (bio de préférence)

1 pomme moyenne / acidulée selon goût

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 à 3 c. soupe d'huile de noix ou d'olive

20 à 25 noisettes

1 poignée de graines germées vertes de votre choix (facultatif)

½ c. café de graine de fenouil (ou cumin) selon goût

½ c. soupe de moutarde

½ c. soupe de vinaigre de pomme

Sel, poivre

Préparation :

Verser 1 cuillère à soupe de jus de citron dans un bol

Éplucher et couper la pomme en petits dés.

Enrober les dés immédiatement avec le jus de citron

Griller les noisettes à sec dans une poêle

Découper les noisettes en éclat avec un bon couteau d'office

Dans un saladier bien mélanger l'huile de noix, le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre, les graines de fenouil

Ajouter la choucroute et mélanger

Ajouter les carrés de pommes, les noisettes mélanger le tout

Répartissez votre salade dans des petits ravier puis parsemer de graines germées vertes

Miami, bonne dégustation ! N'hésitez pas à me faire un retour. Je me réjouis de vous lire

A venir si vous êtes intéressés pour en savoir plus , je serais à l'Ecole Club Migros courant octobre pour un cours lactofermentation et laits végétaux [save the date](#) !! Pour vous inscrire cliquez sur le lien bleu. Je me réjouis de vous y rencontrer - faites vite car les places sont limitées !

Envie d'apprendre à cuisiner léger, coloré, facile et surtout manger santé ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch