



Verband Schweizer Gemüseproduzenten
Union maraîchère suisse
Unione svizzera produttori di verdura

mai 2018

Dossier de presse

Choucroute et compote aux raves suisses

VSGP / UMS / USPV
Belpstrasse 26, 3007 Bern
Tél. +41 (0)31 385 36 20
info@gemuese.ch
www.choucroute-suisse.ch.ch

*Plus qu'une simple
garniture.*



CHOUCROUTE ET COMPOTE
AUX RAVES SUISSES
Un régal sous toutes leurs formes.
choucroute-suisse.ch

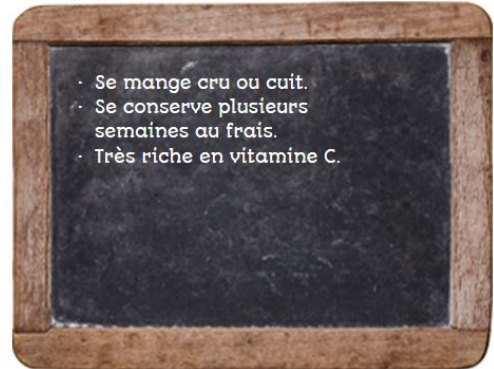


Qualitas. Naturalissima.

Faits & chiffres sur la choucroute et la compote aux raves suisses

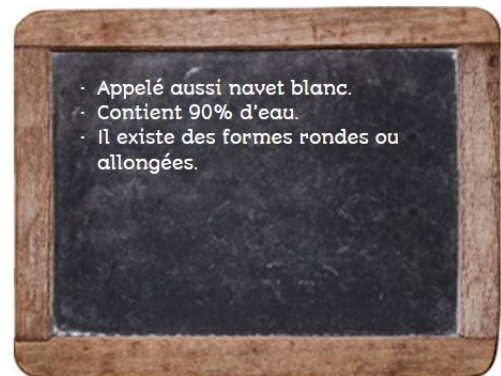
La saison de la **choucroute** s'étend de la fin août à mars. La choucroute suisse est néanmoins disponible dans le commerce pendant toute l'année. La quantité importée est minime et la choucroute que l'on peut acheter chez nous est majoritairement issue de production indigène.

La choucroute est légère, saine et indispensable pendant la saison froide en hiver. Elle était déjà fabriquée à une époque où on ne connaissait pas encore les vitamines et donc pas non plus son importance pour notre santé. Son effet bénéfique sur le bien-être des humains fut néanmoins découvert rapidement. Les variétés de chou arrivent en tête pour ce qui est de la teneur en vitamines et en substances végétales secondaires. La fermentation lactique du chou préserve majoritairement les substances nutritives. De manière générale, la choucroute se caractérise par une haute densité nutritionnelle et très peu de calories.



La saison de la **compote aux raves** dure de septembre à décembre. On en trouve néanmoins pendant toute l'année dans le commerce. La rave d'automne, appelée aussi navet blanc, est également utilisée pour fabriquer des lampions. La grande rave d'automne est transformée en compote aux raves. Comme la choucroute, c'est un plat d'hiver apprécié et sain de surcroît.

La compote aux raves est plus pauvre en calories que la choucroute, mais contient les mêmes composants bénéfiques pour la santé. Elle peut être préparée comme la choucroute ; les deux produits peuvent aussi être mélangés ensemble et apprêtés p. ex. sous forme de gratin avec des pommes de terre.



Faits et chiffres concernant la Suisse¹ :

- Consommation par habitant en 2017*: 0.63 kg
- Production de choux en 2017 (SGA/Bio)*: 5'352 t
- Production de betteraves en 2017 (SGA/Bio)*: 248 t
- Surface de choux en 2017*: 39 ha SGA et 13.9 Bio
- Surface de betteraves en 2017*: 6.3 ha SGA et pas Bio
- Nombre de producteurs de choux: environ 53
- Nombre de producteurs de betteraves: environ 8

Source: CCM

¹ Les chiffres totaux concernent toujours l'année précédente

Choucroute suisse

Valeur nutritive

La choucroute possède une haute densité nutritionnelle et ne contient pratiquement pas de calories. Ce produit fabriqué à base de chou blanc en automne fournit les vitamines et substances minérales indispensables aux humains depuis des centaines d'années, surtout pendant les mois d'hiver.

Une longue cuisson réduit néanmoins sensiblement la teneur en composants précieux.

Valeur nutritive de la choucroute (100 g):

Composants principaux [g]		Substances minérales [mg]		Vitamines [mg]		Valeur énergétique
Eau	91.4	Potassium	215	C	17	15 kcal
Protéines	1.3	Calcium	36	B6	0.17	
Graisse	0.3	Phosphore	30	K	7.7	
Hydrates de carbone	1.7	Magnésium	11			
		Fer	0.5			
		Sodium	550			
		Chlorure	1'164			

Culture du chou blanc

Botaniquement, le chou est classé dans la famille des crucifères et fait partie du genre Brassica. Les premiers plants de chou sont plantés fin avril/début mai. Ils se transforment en têtes de chou de 5 à 8 kg en près de 90 jours. Le chou blanc apprécie les zones à climat modéré situées au nord et les sols riches en substances nutritives. Les variétés mi-tardives et tardives sont plantées à partir de la mi-mai. Leur période de croissance oscille entre 120 et 140 jours.



Les premières têtes de chou peuvent être récoltées au début août, et ce dès qu'elles brillent d'une couleur légèrement jaune dans les champs. Ce n'est pas la taille des têtes qui est déterminante, mais leur couleur. Le bon degré de maturité est très important pour la qualité et la transformation. Encore aujourd'hui, la récolte est principalement effectuée à la main.

Les deux principales régions de production de choux en Suisse sont la vallée de la Gürbe et la Haute-Argovie.

La choucroute suisse est produite dans le respect des directives strictes de SUISSSE GARANTIE ou Bio Suisse (www.suissegarantie.ch / www.bio-suisse.ch).

Transformation

Les têtes de chou sont transformées à la machine dans la fabrique. Le trognons est d'abord retiré et le chou est découpé en fines lamelles. Les lamelles sont ensuite écrasées dans une cuve de fermentation avec 1,5 % de sel.

Selon la recette et le goût souhaité, divers autres ingrédients sont ajoutés. La pression et l'absence d'air dans la cuve activent les bactéries lactiques, lesquelles transforment le sucre contenu dans le chou en acide lactique, tout en produisant du gaz carbonique. Le climat dans la cave est important. Selon la température, la transformation de la choucroute peut se poursuivre après environ deux à trois semaines.

Stockée au frais, la choucroute crue se conserve jusqu'à six mois. En général, elle est néanmoins pasteurisée à une température de 75°C, ce qui permet de la conserver jusqu'à 18 mois. La choucroute est un aliment sensible à la lumière (oxydation) et doit donc être conservée dans un endroit sombre.

Les principaux fabricants de choucroute sont aujourd'hui Schöni Finefood SA à Oberbipp et Dreyer SA à Gerolfingen. Certains petits maraîchers fabriquent néanmoins aussi leur propre choucroute.

Préparation

Quand on pense à la choucroute, on s'imagine souvent un plat bernois. Elle peut néanmoins être utilisée de diverses autres manières. La choucroute est légère et a beaucoup de goût. On peut la mélanger avec de nombreux ingrédients. Qu'il s'agisse de salades d'été, de ragoûts d'automne, de soufflés, de gratins ou de tartes, la choucroute apporte toujours une note particulière.



Il est recommandé de manger la choucroute crue avec une sauce au yoghourt et agrémentée de morceaux de fruits ou de légumes, de graines, etc. Les personnes sujettes aux troubles gastro-intestinaux devraient manger régulièrement de la choucroute, mais uniquement en petites quantités. L'ajout d'herbes et d'épices, tels le thym, l'aneth, le cumin ou le poivre, ou de pommes de terre augmente aussi la digestibilité.

Pour adoucir la choucroute, on peut la passer rapidement sous l'eau du robinet.

Autres pays, autres coutumes: en Alsace, en Allemagne ou de manière générale à l'étranger la choucroute a un goût différent. Il existe d'ailleurs aussi des différences en Suisse. Les Romands aiment la choucroute plus douce, alors qu'elle est piquante dans les Grisons. Les habitudes alimentaires varient selon les régions ; la production en tient compte.

La choucroute crue contient la plupart des vitamines et substances minérales du chou blanc. Mais même cuite, la choucroute présente une haute valeur nutritionnelle.

La choucroute crue est cuite à l'étuvée dans un peu d'eau contenant du bouillon et de la graisse pendant environ une demi-heure. Outre le sel et le poivre, les épices habituellement utilisées sont le laurier, le genièvre, le cumin, les clous de girofle, l'estragon, les graines de fenouil, la sarriette ou le sucre. Selon la région, on ajoute aussi des pommes, des oignons, du lard ou des raisins.

Recettes sur: www.legume.ch/recettes-choucroute

Origine

Est-ce que ce sont les Chinois qui eurent l'idée de faire fermenter le chou en premiers ? Toujours est-il qu'à l'époque où l'empereur de Chine Shi Huang-ti fit construire la Grande Muraille de Chine en 221 av. J.-C. comme protection contre les peuples du Nord, les travailleurs agrémentaient leur plat de riz quotidien avec du chou macéré acidulé. Il s'agit de la référence la plus ancienne à la choucroute.

De sa campagne de Chine, le roi des Mongoles Gengis Khan rapporta, entre autres, la recette de la choucroute. En conquérant l'Ouest, les Mongoles apportèrent ce plat acide comme délicatesse en Europe.

Les Romains faisaient néanmoins aussi macérer du chou blanc avec du sel dans des pots à huile.

Quant au médecin grecque Hippocrate, il faisait l'éloge de ce met sain dans l'Antiquité et le prescrivait à ses patients comme fortifiant.

Les moines du haut Moyen Âge faisaient eux aussi macérer des têtes de chou entières dans des pots en bois ou en terre cuite avec du sel et du vinaigre.

La choucroute était un élément fixe de l'alimentation, surtout en hiver lorsqu'il n'y avait plus de choux frais dans le jardin.

Enfin, la choucroute était un moyen efficace pour prévenir le scorbut, la terreur de tous les marins. Ces derniers en emmenaient lors de leurs voyages d'exploration. La longue durée de conservation de ce produit fermenté et son efficacité contre le scorbut en faisaient un aliment indispensable pour les longues traversées des océans. Grâce à l'apport en vitamine C de la choucroute qu'il avait emmenée avec lui, James Cook, capitaine légendaire, ne perdit pas un seul de ses hommes à cause du scorbut pendant son tour du monde de trois ans au 18^e siècle. La choucroute fut ainsi diffusée dans le monde entier par bateaux. Il n'existe pratiquement pas un seul pays qui ne la connaisse sous une forme ou une autre.



La compote aux raves – un produit de niche

Valeur nutritive de la compote aux raves (100 g):

Composants principaux [g]		Substances minérales [g]		Vitamines [mg]	Valeur énergétique
Eau	91	Sel de cuisine	1.5		31 kcal
Fibres	3.5	Sodium	0.6		
Protéines	1	Calcium			
Graisse	0.5	Potassium			
Hydrates de carbone	4.5	Phosphore			
		Fer			

Culture des raves d'automne

La compote aux raves suisses est produite dans le respect des directives strictes de SUISSE GARANTIE ou Bio Suisse (www.suissegarantie.ch / www.bio-suisse.ch). Au contraire du chou, les raves d'automne sont encore semées. Les semis ont lieu en mai.

Les raves d'automne apprécient un climat humide ainsi que des sols meubles et sablonneux. Elles poussent particulièrement bien en automne quand il y du brouillard. La récolte dure d'octobre à la mi-décembre. Les raves sont presque enfouies à moitié dans la terre et doivent être majoritairement récoltées manuellement.

Transformation

La fabrication de la compote aux raves correspond à de nombreux égards à celle de la choucroute, mais nécessite beaucoup plus de travail manuel.

Les raves sont prélavées, épluchées à la machine et épluchées une nouvelle fois manuellement. Après l'épluchage, elles sont coupées en fines lamelles. On ajoute ensuite du sel de cuisine, ce qui provoque la fermentation lactique, comme avec le chou blanc.



Préparation

Le goût légèrement acidulé de la compote aux raves est très apprécié des gourmets.

On peut acheter de la compote aux raves crue ou cuite. Comme spécialité, les producteurs recommandent de mélanger la compote aux raves avec de la choucroute. Pour adoucir la compote aux raves, on peut la passer sous l'eau du robinet avant de la cuire.

La compote aux raves est peu connue dans la cuisine suisse. Elle peut pourtant être mélangée et préparée avec les ingrédients les plus divers. Surprenez vos invités en leur offrant de la compote aux raves, p. ex sous forme de salade asiatique, de tarte ou de gratin. Faites en l'essai !

Recettes sur: www.legume.ch/recettes-choucroute

Festivals de la choucroute 2017

aussi sous www.choucroute-suisse.ch

Chabis-Hoblete, Toffen

Date: samedi, 6 octobre 2018

Heure: 07h30 – 22h00

► www.chabishoblete-toffen.ch

Chabis-Imachete in Mühlethurnen

Date: samedi, 20 octobre 2018

Lieu: Mühlethurnen

Heure: 9h00 – 16h00

► www.thurnen-sauerkraut.ch

Contact de presse

Markus Waber

Chef des secteurs communication et marketing / formation professionnelle

Union maraîchère suisse

Belpstrasse 26

Postfach

CH-3001 Bern

Tél: 031 385 36 23, markus.waber@gemuese.ch

www.facebook.com/Sauerkraut.ChoucrouteCH

www.tellegume.ch