

*Réussissez ce que vous voulez
grâce à la choucroute.*



Recettes surprenantes



Suisse. Naturellement.

Bienvenue!

«Réussissez ce que vous voulez grâce à la choucroute. Autrement dit: lorsqu'un repas délicieux et sain peut vous aider à réussir ce que vous entreprenez, vous pouvez vous fier à la choucroute. Dégustez une choucroute traditionnelle avec un Plat bernois ou tentez quelque chose de nouveau.

Mon nom est Chrigi. Je suis la maman d'un petit garçon et j'adore faire la cuisine. C'est avec plaisir que je vais vous accompagner à travers cette surprenante brochure de recettes.»



Toutes les recettes fonctionnent aussi sans viande comme plat végétarien!

Page

- 4 Utilisez au mieux les restes
- 6 Gâteau au fromage et aux raves avec du lard
- 8 Choucroute au curry
- 10 Smoothies à la choucroute et aux carottes
- 11 Les avantages de la choucroute
- 12 Petits pains surprises à la choucroute
- 14 Muffins à la choucroute



Les célébrités aiment aussi la choucroute

«J'aime surtout déguster la choucroute de manière traditionnelle, avec du lard et des pommes de terre.»

Sina,
chanteuse

«J'aime le goût de la choucroute et j'ai l'impression qu'elle régule la glycémie. Elle me fait du bien!»

Fredy Knie junior,
directeur de cirque

«Je mange toujours de la choucroute à midi avant les matchs importants. Elle me donne de bonnes sensations.»

Andreas Koch,
Arbitre de hockey

«La choucroute se retrouve souvent dans mes menus. Je l'adore aussi froide.»

Cindy Landolt,
coach personnel



Photo: Pat Wettstein

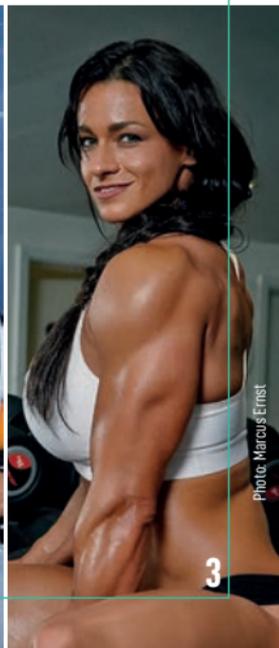


Photo: Marcus Ernst



Utilisez au mieux vos restes grâce à la choucroute

Prenez vos restes d'hier, ajoutez de la choucroute et vous obtiendrez un nouveau plat, encore meilleur que celui d'hier. Près d'un tiers des aliments produits en Suisse sont gaspillés. C'est dommage! Pionnier de la lutte contre le gaspillage de nourriture, Mirko Buri (photo) se réjouit du sauvetage de chaque carotte. Nous vous présentons volontiers l'une de ses propositions de recette.

Vous trouverez d'autres informations sur la lutte de Mirko Buri sur www.foodoo.world



Choucroute BBQ pour hamburgers, saucisses, hot-dogs, etc.

Pour 350 g

- 100 g de choucroute cuite
- 20 g de piments ou de petits piments (moins épicés)
- 1 petite pomme finement râpée (env. 70 g)
- 50 g de crème acidulée
- 10 g de paprika en poudre
- 30 g de purée de tomate
- 20 g de vin blanc
- 10 g de sucre
sel et poivre

Verser la choucroute cuite dans un saladier. Couper les piments en petits morceaux. Râper finement la pomme avec une râpe à bircher. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Poivrer et saler à volonté.



Gâteau au fromage et aux raves avec du lard

Pour 1 grande plaque de cuisson

- 500 g** compote aux raves cuite, égouttée
- 1** pâte à gâteau pour une grande plaque (ronde ou rectangulaire)
- 150 g** de gruyère râpé
- 100 g** de lardons
- 1** poireau

- Farce :
- 3** œufs
 - 2.5 dl** de crème
 - 2.5 dl** de lait
 - sel, poivre, noix de muscade



Hacher grossièrement la compote aux raves et la presser. Parer le poireau, le couper en lamelles et l'incorporer à la compote aux raves avec le fromage. Étaler la pâte sur la plaque et piquer plusieurs fois à la fourchette. Répartir le mélange de compote aux raves sur la pâte. Battre les ingrédients de la farce, assaisonner et verser dessus. Faire cuire pendant 45 à 50 minutes dans le four préchauffé à 210 C°.

Vous pouvez aussi faire des petits gâteaux d'apéritif avec ce mélange.

Fonctionne aussi sans viande comme plat végétarien!



«On peut aussi utiliser de la choucroute!»



Choucroute au curry

Pour 4 personnes

- 2-3 oignons (de taille moyenne)
- env. 400 g d'émincé de poulet
- ½ - 1 poivron de chaque couleur
rouge, jaune, vert
- 1 courgette
- 1 cc de curry doux
- 1 cc de curry madras fort
- ½ cc de curcuma

- 2 pointes de couteau de coriandre moulue
- 2 pointes de couteau de cardamome moulue
- 1 pointe de couteau de gingembre moulu
- 250 ml de lait de coco
- 500 g de choucroute cuite
- 2 TL de demi-crème acidulée
- sel et poivre

Couper les oignons en rondelles et les poivrons en lamelles. Couper les courgettes en bâtonnets et les ajouter. Faire dorer la viande de poulet et faire revenir brièvement les légumes coupés avec. Ajouter toutes les épices et velouter avec le lait de coco. Verser la choucroute cuite et laisser mijoter pendant 15 minutes à petit feu. Assaisonner à volonté avec du sel et du poivre et éventuellement du curry. Rectifier avec deux cuillères à café de demi-crème acidulée.

«Ce plat est fantastique! Comme accompagnement, je vous recommande du riz.»





Smoothies à la choucroute et aux carottes

Pour 2 personnes

- 2 carottes
- 70 g de choucroute
- 1 pomme
- 1 poire
- 1 cs de miel
- 1 dl d'eau gazeuse
- 4 feuilles de menthe fraîche

Éplucher les carottes et les couper en gros morceaux. Enlever le trognon de la pomme et de la poire. Mixer finement tous les ingrédients dans le mixeur. Servir avec de la glace.



Pauvre en calories. Riche en goût.

«La choucroute et la compote aux raves ne sont pas seulement bonnes, mais aussi très saines. Une portion normale de 200 g permet en effet de couvrir la moitié des besoins quotidiens de l'organisme en vitamine C. **100 g ne contiennent que 17 kcal.** Savez-vous que la choucroute peut sortir très agréablement du rôle d'accompagnement dans lequel on se borne trop souvent à la cantonner? Laissez-vous donc surprendre par la fantaisie de nos recettes.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà bon appétit. La choucroute et la compote aux raves sont produites selon les exigences strictes de SUISSE GARANTIE ou de bourgeon bio. Vous avez ainsi la certitude que ce produit a été cultivé et transformé en Suisse.»

Conseils et recettes:

www.choucroute-suisse.ch



Suisse. Naturellement.

Petits pains surprises à la choucroute

Pour un moule démontable

250 g de choucroute crue

1 échalote

3 tranches de jambon cuit

1 cs de beurre

sel, poivre

500 g de farine

$\frac{1}{2}$ cube de levure fraîche

1 cc de sucre
env. 250 ml de lait

De plus :

beurre pour le moule



Éplucher l'échalote et la couper en petits cubes. Couper le jambon en petits cubes. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire revenir l'échalote dedans. Ajouter la choucroute et laisser mijoter pendant 15 minutes environ. Incorporer le jambon et laisser mijoter brièvement. Saler, poivrer et laisser refroidir.

Émietter la levure dans un saladier. Mélanger avec le sucre et un peu de lait tiède. Verser la moitié de la farine dans un saladier. Mélanger le mélange de levure et le reste de lait. Incorporer le mélange de choucroute. Incorporer le reste de farine. Laisser reposer la pâte recouverte pendant environ 60 minutes.

Former des petits pains et les placer de manière serrée dans un moule démontable graissé. Faire cuire pendant env. 40 à 45 minutes au four à 200 °C jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.

«Délicieux avec un peu de beurre ou pour accompagner un rôti cuit à la broche.»



Muffins à la choucroute avec fromage à raclette

Pour un moule à muffins avec 12 formes d'un diamètre d'env. 7 cm chacune, graissé

- 300 g de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- 1 ½ cc de sel
- 2 ½ dl de lait
- 3 œufs
- 250 g de choucroute cuite, légèrement égouttée
- 120 g fromage à raclette, en petits cubes
- Persil (à volonté)



Mélanger la farine, la poudre à lever et le sel. Battre le lait avec les œufs et incorporer la choucroute et le fromage. Mélanger avec la farine et répartir dans le moule préparé. Hacher finement le persil et l'incorporer.

Cuisson: env. 30 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C. Sortir et laisser refroidir un peu. Sortir les muffins du moule et les laisser refroidir sur une grille. Servir tiède.

«Pour accompagner: compote de pruneaux ou chutney aux pommes.»





Bon appétit!



Centre choucroute et compote aux raves suisses

c/o Union maraîchère suisse

Belpstrasse 26 · 3001 Berne

info@gemuese.ch

www.gemuese.ch/choucroute-suisse



Suisse. Naturellement.