CHOUCROUTE

Jeudi 02 Novembre 2017

Du brouillard, un voile de gel et Novembre commence …Quoi de mieux pour se réchauffer qu'une :

Choucroute pour 6 personnes et 10 pp- 13 sp par part

-1 kg 200 de choucroute crue*

-1 bouteille de vin Riesling à cuire

-800 g de pommes de terre *

-100 g de bacon en tranches*

-1 saucisse de Morteau 350 g

-6 knacks de volaille

-6 tranches de jambon blanc dégraissé*

-2 oignons blancs*

-10 g de baies de genièvre

-1 petite cuillerée à café de cumin

-sel poivre

Rincer la choucroute à l'eau froide plusieurs fois, bien l'égoutter puis l'ébouillanter 2 à 3 minutes et bien l'égoutter à nouveau

Dans une grande cocotte si possible en fonte, mettre le bacon de façon qu'il tapisse le fond et le recouvrir avec la choucroute et les oignons émincés.

Rajouter les baies de genièvre rassemblées dans une gaze bien fermée, le cumin, le sel, le poivre.

Verser le vin et un peu d’eau afin que le liquide recouvre le chou

Cuire à feu doux et à couvert en remuant régulièrement minimum 2 heures en surveillant le niveau liquide

Une bonne demi-heure avant de servir :

Cuire les pommes de terre à l’eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les poser sur la choucroute.

Cuire à l’eau non salée et à frémissement la saucisse de Morteau pendant 20 minutes et les saucisses de volaille pendant 5 bonnes minutes

Sur un grand plat, déposer la choucroute, les pommes de terre, les saucisses de volaille, la saucisse de Morteau coupée en rondelles et accompagner le tout de jambon

Personnellement, je cuis ma choucroute toute la journée à tout petit feu souvent plus de 6 heures et ainsi elle est fondante et a perdu toute acidité

Pour les puristes, pas de jambon dans la choucroute mais plus de charcuterie et de viande (palette, jarret de porc, lard fumé, saindoux etc …) mais cette choucroute traditionnelle apporte un nombre de pp sp incompatibles avec notre quota.

Quand il m’en reste, je la congèle sauf les pommes de terre qui supportent mal la congélation

Pour le repas : choucroute (10 pp- 13 sp)-mousse fraises avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp).Total : 11pp- 14 sp

Très bon jeudi et couvrez-vous bien, il fait froid

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés