

CHOUCROUTE DE LA MER

Vendredi 23 Décembre 2016

Et voilà le retour de la choucroute ! Je ne l'achète que crue et pour rester dans les bons pp , sp, je la cuisine pratiquement sans MG :



Choucroute de la mer pour 2 personnes et 7pp- 6 sp vert -4 spl bleu -1 spv violet par part

- 500 g de choucroute crue*
- 75 g de bacon en tranches *
- 120 g de noix de saint jacques *
- 100 g de crevettes crues décortiquées *

- 100 g de haddock fumé *
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 1 gros oignon doux des Cévennes *
- 1/2 bouteille de vin blanc (Sylvaner)
- 1 douzaine de baies de genièvre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 pointe de cumin
- sel poivre

La veille, cuire la choucroute : la rincer à l'eau froide, la blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante non salée, l'égoutter.

Dans une cocotte, tapisser le fond avec les tranches de bacon et recouvrir avec l'oignon émincé et la choucroute bien essorée

Verser le vin blanc et compléter avec le bouillon préparé, le chou doit être recouvert de liquide de cuisson .Rajouter les baies de genièvre placées dans une gaze, le cumin et assaisonner.

Cuire à feu doux pendant plusieurs heures (minimum 2 heures) en remuant régulièrement et en surveillant le niveau liquide.

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

Pocher le haddock dans du lait chaud et l'égoutter

Au dernier moment rajouter dans la choucroute, les crevettes, les saint jacques qui vont être saisies par la chaleur du chou, le haddock coupé en émincés

Servir aussitôt

Je cuis très longtemps la choucroute : plus de 8 heures et elle devient fondante et perd de son acidité, secret de famille que je vous transmets avec plaisir.

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
–choucroute de la mer (7pp- 6 sp) –salade de fruits maison
(0pp- 0 sp) . Total : 8pp- 7 sp

Pas trop cher en pp- sp !

Très bon vendredi