

La choucroute, version russe

écrit par Jules Ferry | 20 septembre 2022



Les produits fermentés et marinés sont à la base de la cuisine russe.

En des temps anciens, les habitants du pays étaient obligés de conserver les légumes : en l'absence de réfrigérateurs, le processus de fermentation permettait de conserver longtemps les aliments en préservant tous les nutriments. Aujourd'hui, de nombreux nutritionnistes reconnaissent que les aliments contenant des probiotiques améliorent la digestion et renforcent l'immunité. A l'inverse des conserves, mode de conservation où les aliments perdent en qualité sur la durée, les aliments fermentés se bonifient dans le temps.

Le chou fermenté (attendre au moins 3 semaines avant de consommer, se garde plusieurs mois).

Autre recette pour débutants, simple et détaillée, tirée de "Le Grand guide de la fermentation" Robin Vuillenot, [ici en pdf](#) : [2022-09-20 12-33](#)

Il s'agit du roi fermenté de la table russe ! Vous connaissez probablement la légende selon laquelle la choucroute a sauvé les marins du scorbut, grâce à sa forte teneur en vitamine C. Elle est aussi excellente pour le système immunitaire. En plus de manger de la choucroute en salade, les Russes en préparent des soupes traditionnelles comme le [chtchi](#) (soupe au chou à base de choucroute), la [solianka](#) (plat à base de viande, de poisson et de champignons avec de la choucroute) et le [bigus](#) (plat à base de chou frais ou fermenté, mijoté avec du jambon, du porc ou des champignons).

Une recette simple et savoureuse qui a depuis longtemps

conquis le cœur des Russes.

Le chou fermenté dans une saumure est largement présent aussi bien dans la cuisine européenne – que ce soit en Allemagne, en Pologne, en Roumanie ou en Alsace – que dans la cuisine chinoise et coréenne (kimchi). Au milieu du XVIIIe siècle, le navigateur et explorateur britannique James Cook obligeait ses marins à consommer de la choucroute afin que son équipage ne soit pas décimé par le scorbut, maladie liée à une déficience alimentaire en vitamine C.

En Russie, depuis les temps les plus reculés, le chou était préparé à partir du jour de Serge-Kapoustnik (Serge du Chou). Ce jour, le 8 octobre, était consacré à la mémoire de Saint-Serge de Radonège (l'un des saints les plus vénérés de Russie) et aux préparatifs de l'hiver qui n'allait plus tarder. Le chou était mis à fermenter en entier, par moitiés ou même par feuilles séparées. **Outre des carottes, on y ajoutait des airelles rouges, des pommes, des prunes et des betteraves.** Aujourd'hui, le chou est préparé durant toute l'année.

Selon les croyances, il ne faut surtout pas toucher au chou si l'on est de mauvaise humeur, car le produit aura un goût amer. En outre, il est préférable de se livrer à l'opération le cinquième ou le sixième jour après la nouvelle lune. Préparé sous la pleine lune, le chou s'altèrera rapidement et ne sera pas ferme sous la dent.

Les vertus de la choucroute peuvent être vantées infiniment. Elle est riche en vitamines C, K, B1, B2, B3, B6 et B12. Elle contient du potassium, du sodium, du calcium et du fer. Elle a des qualités anti-inflammatoires et est indispensable en cas de troubles métaboliques et de diabète sucré.

Les recettes de préparation de la choucroute sont très nombreuses. Nous vous proposons la plus simple.

Ingrédients :

1 chou de 3 à 4 kilos

1 carotte moyenne (de 200 g environ)

1 cuillère à soupe de sel

Pour accélérer la préparation, on peut ajouter 1 cuiller à café de sucre

1. Il est très important de couper le chou correctement. Plus les lanières sont fines, plus vite la choucroute sera prête et meilleure elle sera. Toutefois, les morceaux plus grands contiennent plus de vitamines. A vous de choisir. Coupez la carotte en lamelles ou hachez-la.



2. Mélanger les légumes, de préférence dans un récipient émaillé ou un bocal en verre, et placer ce dernier sous pression avec un objet lourd (par exemple, une pierre ou un pot rempli d'eau). Laisser deux ou trois jours dans un endroit à température ambiante. Ce délai doit être

suffisant.



3. Placer le chou dans un endroit frais, par exemple, au frigo, au sous-sol ou sur le balcon. Le meilleur chou est celui qui a reposé à 0 degré. Une température plus basse fera perdre au chou ses qualités gustatives et ses vitamines et une température plus haute accélèrera la fermentation et rendra la choucroute aigre. Il faut absolument veiller à ce que le chou soit immergé dans la saumure.



4. Il est conseillé de servir la choucroute avec un filet d'huile et de l'accompagner de pommes de terre vapeur ou d'autres salaisons.

Bon appétit !



Recette pour débutants, simple et détaillée, tirée de “Le Grand guide de la fermentation” Robin Vuillenot, **ici en pdf** : [2022-09-20 12-33](#)

PS : eau sans chlore, l'eau des carafes filtrantes Brita est parfaite (ou en bouteille mais pas d'eau du robinet chlorée).

Blog des aliments fermentés : <https://nicrunicuit.com/>

Merci à Russia Beyond

Chou mariné (Spécialité russe) à consommer le jour même.



[Recette ici](#)

Tout bonnement excellent !! Toute la famille adore, j'en fais régulièrement et garde la marinade comme base de mes vinaigrettes. Rien ne se perd !

Délicieux! Personnellement j'ai découpé le chou en fines lanières avant de le faire mariner parce que c'est comme ça

que je l'avais vu présenté en République Tchèque.. c'est frais, parfait comme entrée, et en effet cela se bonifie avec le temps....