

# La choucroute du débutant

Voici la recette du grand classique de la fermentation, la première recette à tester absolument avant de se lancer dans d'autres types de fermentation plus audacieux: la choucroute!

Les experts recommandent l'utilisation de l'eau du robinet filtrée au charbon végétal activé (binchotan) pour immerger les légumes lactofermentés.

## Ingrédients

- 1 kg de chou rouge et/ou blanc bio
- 4 cuillerées à café de sel (environ 20 g pour 1 kg de chou).
- 1 cuillerée café de carvi, de poivre noir
- 1 cuillerée à café d'une autre épice que vous appréciez (baies de genièvre, graines de cumin, graines de coriandre, feuilles de laurier...).

## Préparation

1. Il ne faut surtout pas laver les feuilles du chou (vous vous priveriez des excellentes bactéries naturelles qui y vivent).
2. Émincez le chou finement (réservez une grande feuille de chou pour la fin, elle servira à tasser la préparation et à éviter qu'elle ne soit en contact avec l'air).
3. Dans un saladier, mélangez le chou et le sel, les épices, le poivre. Vous devez faire une sorte de « massage » dynamique et déterminé à votre chou jusqu'à ce qu'il commence à dégorger.

4. Maintenant, silence, c'est la nature qui travaille! Deux heures où on laisse opérer la magie de la fermentation. L'eau de saumure s'accumule au fond du saladier.
5. Transférez la préparation dans un bocal en verre d'une contenance de 1 litre par petites quantités, pour bien comprimer le chou à chaque fois, à la main ou au pilon. En Italie, ils utilisent une bouteille de verre pleine d'eau et poussent le plus fort possible. Le liquide qui va se dégager du chou doit suffire à l'immerger complètement. Sinon utilisez l'eau de saumure dans le fond du saladier. Il est impératif que le chou soit bien sous l'eau.
6. Placez votre feuille de chou réservée comme un chapeau sur votre préparation, éventuellement avec un poids dessus, pour bien comprimer les légumes et éviter tout contact avec l'air (si le moindre morceau dépasse du liquide, vous risquez les moisissures).
7. Vous n'avez plus qu'à laisser reposer trois semaines à l'abri de la lumière directe avant de le déguster (après avoir jeté éventuellement les morceaux de chou qui flottaient à la surface) en salade, sur du riz ou dans des sandwiches!

Si vous aimez le goût acidulé, testez le goût au bout des trois semaines. Plus vous patienterez, plus votre fermentation sera acide, c'est donc à gérer en fonction de vos goûts personnels. Certains atténuent l'acidité de la choucroute en l'associant à d'autres ingrédients: une pomme coupée en tranches ou en dés, des raisins secs, un peu de cannelle et de l'huile de colza ou d'olives...

Vous pourrez conserver votre choucroute jusqu'à un an!

Pas de risques d'intoxication: la fermentation éloigne toutes les bactéries indésirables responsables de la putréfaction. Néanmoins, si votre mélange a été en contact avec l'air et sent mauvais, ne tentez pas le diable: recommencez! L'odeur doit être agréable et proche d'une marinade au vinaigre, pas d'un cloaque!