

Chou fermenté - choucroute

Ingrédients :

- 1 chou blanc 1kg 100 environ
- 10 gr de gros sel gris par kilo de préparation
- 5 – 6 baies de genévrier
- 1 cuillerée à café de graines de cumin

Préparation :

- Retirer les feuilles abimées
- Mettre 2 ou 3 feuilles de côté pour couvrir.
- Ne laver pas le chou.
- Emincer finement le chou avec une mandoline.
- Lui ajouter le sel et les épices. Mélanger. Repos 15 minutes
- Puis mélanger bien le chou en le pressant fort avec les mains, dans un plat, pour bien mêler les ingrédients et faire sortir le jus.
- Quand le chou devient visiblement Humide, c'est prêt.
- Tasser, avec le poing, le chou dans un bocal le parfait. Remplir ainsi jusqu'au trait.
- Couvrir avec un morceau de feuille. Elle va servir de couverture et en même temps empêcher le chou de s'oxyder en remontant à la surface.
- Essuyer les rebords du bocal et du couvercle. Mettre un caoutchouc et fermer le bocal.

Maturation et conservation

- Le jus va très rapidement remplir le bocal. Si après 48 heures ce n'est pas le cas et s'il ne manque que 1 cm rajouter de l'eau non chlorée et si il en faut plus ajouter de l'eau non chlorée et salée à 10 pourcent.
 - Placez vos bocaux dans un endroit entre 20 et 23 degrés et dans le noir.
 - Il vous faudra patienter 3 semaines pour que le chou soit fermenté.
 - Il n'y a pas de limite de conservation s'il n'est pas ouvert.
-

Chou fermenté - choucroute

Consommation

- ❖ Il est normal et de bon signe qu'il y ait un bruit d'échappement de gaz à l'ouverture du bocal.
- ❖ Une fois ouvert la préparation se garde très bien à condition de toujours prendre soin d'utiliser un ustensile propre et de recouvrir avec la feuille de chou après chaque prélèvement.
- ❖ Vous avez quelques semaines pour le consommer. Placé le dans un endroit frais, de préférence, pour la conservation après ouverture.
- ❖ vous voulez rincer votre chou car le sel vous dérange : faites le rapidement avec de l'eau non chlorée. Ceci afin de retirer le moins possible les bactéries qui s'y sont développées.
- ❖ Pour enrichir votre flore intestinale régulièrement, mangez l'équivalent d'une cuillère à soupe de chou tiédi une ou deux fois par jour. Un peu dans l'esprit d'un condiment.

Si vous souhaitez le faire cuire comme une choucroute il vous apportera d'autres bienfaits, vous pourrez alors le préparer avec par exemple une palette de porc. Rincer le délicatement pour enlever l'excédent de sel. Faire revenir un bel oignon, du thym, laurier, grains de poivre, ajouter du vin blanc. Ce sera une cuisson mijotée longue, qui sera en parfaite adéquation avec l'hiver pour nourrir le yin et tonifier l'énergie des reins. Accompagné de pomme de terre en robe des champs et cuites à la vapeur.

Indications des aliments :

- **Le chou** est de saveur douce, piquante et de nature neutre. En général il tonifie le qi, nourrit le sang, produit des liquides organiques, calme l'esprit. En particulier il tonifie le rein, produit de la moelle, tonifie l'estomac, traite le syndrome bi de l'humidité.
 - **Le sel** est de saveur salée et de nature froide. Il rafraichit le sang, régularise le foyer moyen, tonifie le rein. Humidifie la sécheresse, nourrit le yin. Ramolli ce qui est dur.
 - **Le cumin, les baies de genévrier** ; de saveur douce, piquante et de nature tiède.
-

Chou fermenté – choucroute

Si vous choisissez de faire la préparation mijotée :

- **Le porc** de saveur douce et de nature tiède. Tonifie le sang. Aide en particulier à produire des liquides pour l'estomac. Elimine le froid.
- **Les pommes de terre** de nature sont de saveur douce et de nature neutre une fois cuites. Tonifient le qi, nourrit le sang. Tonifie en particulier la rate.
- **Les oignons** tonifient la rate, active le sang, calme l'esprit

La cuisson longue et mijotée va permettre aux aliments de se charger doucement en énergie Yang, ils seront plus digestes, leur nature et leur saveur vont devenir plus neutre ou plus tiède selon leurs caractéristiques de départ.

La fermentation va également modifier leur terrain.

Les épices vont apporter une aide pour la digestion en réchauffant le feu de l'estomac.

Le chou favorise la flore intestinale, qu'il soit mariné ou fermenté. Il a aussi une action anti cancérigène.

Le sel rajouté doit être apporté en petite quantité pour ne pas léser le rein.

Naturellement salé : il est préférable de l'apporter en petite quantité, chaque jour pendant l'hiver, avec des aliments qui en contiennent naturellement comme la viande, les fruits de mer et poissons et surtout les algues qui ne vont pas surchargées l'organisme mais qui vont nourrir le rein pendant la période hivernale.

Le sel préserve les liquides ; il est grandement conseillé d'augmenter l'apport de sel pendant les canicules afin de préserver le liquide présent dans les articulations, en premier la colonne vertébrale et les genoux. Ce qui évitera des maux de dos dès l'automne.
