

## LÉGUMES

# La choucroute d'Ania

De la choucroute maison en bocaux, selon la recette d'Anna publiée sur [AniaGotuje.pl](https://AniaGotuje.pl).

Auteur de la recette : Anna ([AniaGotuje.pl](https://AniaGotuje.pl)) · [AniaGotuje.pl](https://AniaGotuje.pl)



## TEMPS

30 minutes de préparation ; 7-14 jours de fermentation

## QUANTITÉ

5 bocaux de 500 ml

**Conservation:** Conservez au réfrigérateur jusqu'à 3 mois. Consommez un bocal ouvert dans la semaine.

## Ingrédients

- ❑ 1 chou blanc - 2500 g avant de le parer
- ❑ 40 g de sel gemme non iodé

L'autrice obtient 2000 g de chou émincé et ajoute 40 g de sel à cette quantité.

## Matériel

- ❑ 5 bocaux de 500 ml avec couvercles
- ❑ Couteau ou mandoline
- ❑ Cuillère ou pilon

## Préparation

### 1. Parer et émincer

Retirez les feuilles détachées ou abîmées, lavez le chou, coupez-le en quartiers et retirez le trognon. Émincez finement.

### 2. Saler et malaxer

Mélangez avec le sel. Malaxez quelques minutes, puis laissez reposer 30 minutes. Répétez jusqu'à ce que le chou rende son jus.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

*Natalia Horbach*

Sources et histoire sur le site Fermentarnia  
[fermentarnia.com](https://fermentarnia.com)



*La choucroute d'Ania / suite*

### 3. Remplir les bocaux

Ébouillantez des bocaux et couvercles en bon état. Ajoutez le chou par petites quantités en tassant fermement. Remplissez à 80%. Le jus doit couvrir le chou. Vissez les couvercles sans serrer.

### 4. Laisser fermenter

Placez dans un endroit peu lumineux, à 19°C maximum. Si les couvercles se bombent, libérez le gaz et tassez le chou avec une cuillère ébouillante.

### 5. Vérifier le goût

Goûtez au bout d'une semaine. Laissez fermenter 7-14 jours ; lorsque l'acidité vous convient, mettez les bocaux au réfrigérateur.

## Pour servir

Pour les salades, les soupes au chou, le bigos et les farces de pierogi.

## À la loupe

### Le sel, le jus et l'acide lactique

Le sel fait sortir le jus du chou émincé, créant sa propre saumure. Il contribue aussi à sélectionner les micro-organismes capables de se développer. Les bactéries lactiques utilisent les sucres du chou et produisent des acides : le chou devient donc acide sans ajout de vinaigre.

*Natalia Horbach*

