

Salade de choucroute et de chou blanc, cumin et harengs



Ingrédients (4 personnes) :

- ✓ 200g de choucroute crue nouvelle
- ✓ ½ chou blanc
- ✓ 1 pomme acidulée
- ✓ 1 oignon blanc
- ✓ 20g de graines de tournesol
- ✓ Graines de cumin
- ✓ 100g de croutons de pain
- ✓ 300g de harengs
- ✓ 1 bouquet de ciboulette
- ✓ 100g de fromage blanc
- ✓ 1 citron
- ✓ Vinaigre de cidre
- ✓ Huile de colza



Les étapes de préparation :



- Laver et rincer la choucroute nouvelle puis la réserver
- Tailler le chou blanc et la pomme
- Réaliser les croutons de pain
- Tailler les harengs
- Mélanger le fromage blanc avec le citron et la ciboulette
- Assaisonner les choux et la pomme
- Dresser



Les infos diététiques

La choucroute est un **aliment fermenté**. La fermentation rend les **aliments digestes** : la choucroute est plus digestive que le chou blanc. Les aliments fermentés renforcent notre **microbiote et par ricochet notre système immunitaire**. C'est un aliment très riche en **vitamine C** : la quantité a doublé par rapport au chou blanc.

Le chou blanc et la choucroute sont **riches en vitamine B9, en minéraux (dont calcium et magnésium) et en fibres**.

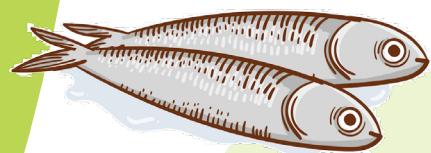
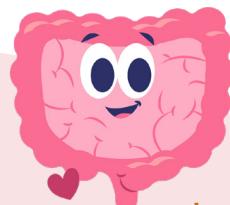
En Alsace, il n'y a ni oranges, ni citrons : c'est grâce au chou et surtout au chou fermenté que nos anciens couvraient leurs besoins en vitamine C. À consommer particulièrement durant l'hiver.

Toutes les cultures du monde ont consommé des aliments fermentés pendant des siècles, jusqu'au 20e siècle et l'invention de la pasteurisation. C'était une erreur d'arrêter d'en consommer, il faut recommencer quand on en a l'occasion.



Quelques conseils pour aider à mieux digérer le chou :

- Le consommer en plus petites quantités
- L'assaisonner de cumin, qui limite les flatulences et autres soucis digestifs
- Le vinaigre de cidre favorisera aussi la digestion
- Ne pas hésiter à finir sur une tisane « digestion », quand on a des soucis d'intestin irritable, qui aidera aussi à la digestion du chou



Les harengs comme tous les poissons gras sont **riches en oméga 3**. Avec l'huile de colza qui en contient aussi, cette salade sera en plus **anti-inflammatoire**.

Les harengs, le fromage blanc et les graines sont source de protéines, et le pain source de glucides : c'est une salade repas équilibrée.



« Beaucoup d'alsaciens consomment la choucroute cuite mais tout le monde ne profite pas des bienfaits de la choucroute crue. Et pourtant...des bienfaits elle en a plein ! Et quand elle est toute jeune en début de saison, c'est tout simplement délicieux ! »