

LA CHOUCROUTE

Contrastes dans l'assiette

Bonne pour la santé par son chou fermenté, mauvaise à cause de sa charcuterie grasse et salée... Et si on optait pour la version de la mer?



R. CABANNES/PHOTOCOISINE

La choucroute, recette traditionnelle alsacienne, se révèle, sur le plan nutritionnel, un plat tout en contrastes. Avec d'un côté du chou - un légume de la famille des crucifères particulièrement intéressant pour l'organisme - qui plus est fermenté, ce qui pourrait avoir des effets bénéfiques sur la santé. Et, de l'autre côté, une variété de charcuteries grasses, salées et souvent saupoudrées de nitrites. À ceux pour qui l'équilibre nutritionnel est fondamental, on conseillera donc de privilégier la « choucroute de la mer », dans laquelle la charcuterie est remplacée par du poisson. Pour les amoureux de la cochonnaille, il existe une solution moins radicale : limiter la quantité de viande et privilégier celle garantie sans nitrites (que ceux-ci soient apportés sous forme d'additifs ou encore de bouillons de légumes et « ferments »). Quant aux bons produits industriels, ils sont extrêmement rares : il nous aura fallu sortir de la grande distribution classique pour en trouver un. ■

Choucroute garnie allégée

Pour 4 personnes

8,17 €/kg* minimum

NUTRI-SCORE



Préparation 20 min

Cuisson 40 min

Faites-le vous-même!

- **Faites cuire** 800 g de pommes de terre à chair ferme épluchées à l'eau bouillante salée environ 20 min. Égouttez-les.
- **Badigeonnez** le fond d'une cocotte d'huile. Versez 400 g de choucroute cuite (chez le charcutier ou au rayon frais des magasins bio). Parsemez de 1 cuil. à soupe de baies de genièvre, de 3 brins de thym et de 2 feuilles de laurier.
- **Déposez** par-dessus 300 g de jambon à l'os sans nitrites coupé en cubes, 2 fines tranches de poitrine fumée sans nitrites divisée en 2, et 4 saucisses de Strasbourg sans nitrites.
- **Recouvrez** de 400 g de choucroute cuite, versez 15 cl de vin blanc (idéalement d'Alsace) et 15 cl d'eau. Couvrez et faites cuire à feu très doux 30 min.
- **Ajoutez** les pommes de terre et poursuivez la cuisson 10 min à couvert. Servez avec de la moutarde en grains.

Le petit plus!

Pensez à associer

la choucroute (c'est-à-dire le chou fermenté) à des viandes maigres comme la pintade, à des filets de saumon ou de haddock, à des crevettes ou tout simplement encore à une jardinière de légumes.

* Prix calculé avec la plupart des produits végétaux en bio.

En rayon 4 CHOUCROUTES

Nous n'avons trouvé aucune bonne référence parmi la vingtaine de plats repérés en grande distribution. Il aura fallu aller en magasin bio pour cela.

Biocoop Choucroute garnie (ambient)



7,08 € les 790 g - 8,96 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ★

N'en compte aucun.

Notre avis Il aura fallu sortir des supermarchés classiques pour trouver une choucroute toute prête à la recette convenable. Celle-ci est même très bonne: bio, sans aucun ingrédient industriel, avec une quantité de charcuterie raisonnable.



Monique Ranou Choucroute garnie (ambient)

1,34 € les 400 g - 3,35 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Deux additifs peu recommandables (E450, E451) et un autre à éviter (E250).

Notre avis Plat très salé, avec de la charcuterie nitrée, des phosphates (texturants potentiellement délétères en cas de consommation régulière) et des arômes. Une des choucroutes industrielles les plus problématiques.



Stœffler P'tite Choucroute du jour (frais)

2,81 € les 370 g - 7,59 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Deux additifs peu recommandables (E450 et E451) et un autre à éviter (E250).

Notre avis De notre sélection, c'est la plus riche en charcuterie, donc en acides gras saturés. Comme les autres (et comme toutes les choucroutes de cette marque), elle regorge d'ingrédients indésirables.



Côté Table Choucroute garnie (ambient)

1,81 € les 800 g - 2,26 €/kg

NUTRI-SCORE



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS: ■■

Deux additifs peu recommandables (E450 et E451) et d'un autre à éviter (E250).

Notre avis La recette est quasiment identique à celle de la référence Monique Ranou. Son prix au kilo est moins élevé... mais elle reste tout aussi peu recommandable!



INGRÉDIENTS INDUSTRIELS



Bien

■ Peut mieux faire

■■ À risques

NOTE GLOBALE



Médaille d'or



Bon choix



À éviter

Lire nos
fiches