

Choucroute dorée de Vincent – avec pommes, oignons rouges et saucisse végétane Bockwurst

Ce plat de choucroute simple et délicieux respire l'esprit de l'hospitalité bavaoise et vous donnera le goût d'y revenir. Saviez-vous que des études récentes démontrent que de manger des légumes cuits riches en probiotiques peut-être bénéfique, presque autant que lorsqu'ils sont crus? Essayez ce plat qui déborde de saveurs, de vitamines, de minéraux et d'enzymes biodisponibles. **Régalez-vous !**

Portions: 2 - Temps prep. & cuisson: 30 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 paquet de 400 ml de choucroute Caldwell (ou 400 ml de choucroute maison produite avec le ferment Caldwell)
- 2 petites pommes rouges propices à la cuisson (ex.: Pink Lady ou Fuji), lavées pelées et coupées en morceaux de 1 cm (si les pommes sont biologiques, gardez la pelure)
- 1 gros oignon rouge coupé en deux, puis coupé en lanières de 0,5 cm.
- 2 saucisses de style Bockwurst, Bratwurst ou Weisswurst Véganes (ou traditionnelles)
- Beurre salé (ou huile d'olive)
- Sel et poivre frais moulus

ACCOMPAGNEMENTS :

- Baguette blanche fraîche ou, pour vivre l'expérience allemande authentique, du pain de seigle au levain, pumpernickel ou Kimmel.
- Moutarde allemande forte ou de Dijon.
- Petits cornichons amers ou doux-amers.
- Un verre de Pilsner glacé, de cidre, de Kombucha ou de vin Riesling

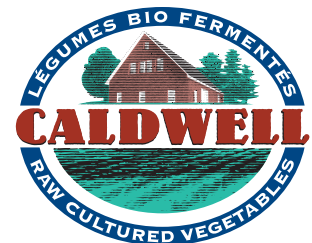
INSTRUCTIONS :

- Placez d'abord la choucroute Caldwell dans une passoire pour 10-15 minutes en remuant à l'occasion afin de la laisser s'égoutter. Réservez.
- Coupez l'oignon en fines lanières. Préchauffez une poêle et ajoutez le beurre ou l'huile. Une fois que le beurre est fondu, ajoutez les oignons et cuisez à feu doux-moyen en ne laissant pas brûler les oignons. Vous voulez légèrement caraméliser les oignons pour que les sucres exsudent. La douceur des oignons complimentera et adoucira l'âpreté de la choucroute.
- Entretemps, coupez les pommes en dés et rajoutez-les aux oignons. Continuez à frire jusqu'à ce que les pommes commencent à peine à devenir tendres. Ajoutez la choucroute et cuisez jusqu'à ce que la choucroute devienne légèrement dorée sans perdre son croquant. Salez et poivrez au goût.
- Préparez les saucisses au four ou au barbecue et servez avec la choucroute, le pain, la moutarde, les cornichons et une boisson froide.

ASTUCE :

Pour un goût "authentique", pendant les 5 dernières minutes de cuisson, augmentez le niveau de chaleur à moyen-fort et ajoutez 1/3 de tasse de vin blanc sec à la choucroute. Continuez à cuire jusqu'à ce que l'alcool s'évapore (environ 5 minutes).

Guten Appetit!



Testé et goûté par la famille
et les amis du clan Caldwell.

www.caldwellbiofermentation.com