



Cultivons la solidarité !

# La choucroute d'Afdi Alsace

Solidaire et gourmande

Fiche N°1 (version asiatique)

La choucroute crue est un bienfait pour la santé. Elle est un "super-aliment" aux très nombreuses vertus médicinales. Elle est utilisée depuis des siècles comme remède dans certaines régions du monde. Elle est riche en probiotiques, en vitamines C, B et E, en minéraux et en anti-oxydants. Elle est très riche en eau et très faible en calories, ce qui en fait un allié minceur de choix. Riche en enzymes, elle est particulièrement digeste. La choucroute crue est aussi un puissant anti-oxydant et possède des propriétés anti-inflammatoires.

Bref, c'est un véritable remède qui permet de nettoyer notre système digestif, de régénérer notre flore intestinale, de renforcer nos défenses immunitaires et même de contrer la dépression, le stress et l'anxiété ! Pour profiter pleinement de ses nombreux bienfaits, l'idéal est bien-sûr de consommer la choucroute crue. Et la salade de choucroute est assurément la manière la plus facile et efficace de jouir de ses nombreuses vertus.

<https://www.mangervivant.fr/choucroute-crue-un-veritable-remede-pour-votre-sante/>

<https://jevaisvouscuisiner.com/salade-de-choucroute-concombre-tzatziki/07/2019/>

## Rouleaux de choucroute d'Alsace IGP aux légumes de saison - Pour 6 personnes



Rouleaux : 250 g de choucroute crue d'Alsace IGP, 1 paquet de feuilles de riz de 22 cm de diamètre, ½ poivron rouge coupé en lanières puis blanchi, 1 concombre, 1 gros radis blanc, 1 radis noir, 1 carotte râpée grossièrement, pousses de soja, autres légumes de saison (suivant vos envies).

Sauce : 4 c. à soupe de sauce de soja, 2 c. à soupe d'eau, 4 c. à soupe rase de sucre semoule, un soupçon d'ail pilé, une belle râpure

de gingembre frais, une pointe de sauce piment.

Tremper les feuilles de riz dix secondes dans l'eau froide. Les laisser ensuite se ramollir sur un torchon propre. Farcir ensuite comme bon vous semble avec la choucroute crue non lavée et les légumes taillés très finement, avec un éplucheur à légumes pour les radis et le concombre. Former comme un rouleau de printemps.

Chauffer le sucre et l'eau puis mélanger tous les ingrédients de la sauce.

*Une recette proposée par le chef Daniel Zenner.*

[https://actu.fr/lifestyle/idees-recettes-autour-la-choucroute\\_29334312.html](https://actu.fr/lifestyle/idees-recettes-autour-la-choucroute_29334312.html)