

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	22 (1992)
<b>Heft:</b>	1
<b>Rubrik:</b>	Cuisine de saison : la choucroute ou le stimulant de la digestion

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

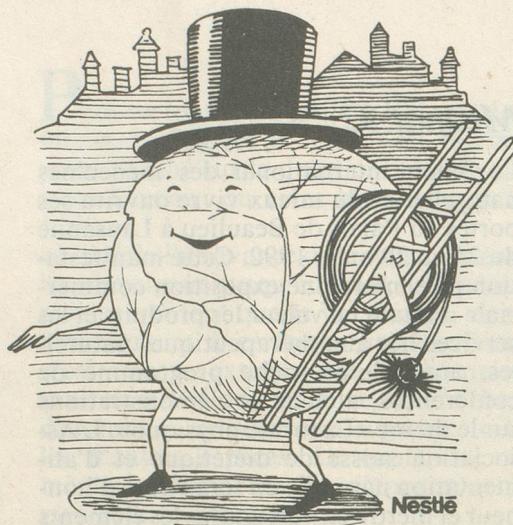
#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La choucroute ou le stimulant de la digestion



Ce n'est pas un hasard si l'on attribue à la choucroute le rôle de stimulant de la digestion. Le «chou magique» des Romains, c'est-à-dire le chou blanc coupé et salé qu'on laissait fermenter dans de grands récipients de terre cuite, accomplit en effet de véritables miracles sur l'organisme.

Selon Roland Jeanmaire, chef du Service nutrition de Nestlé suisse, «l'acide lactique obtenu par fermentation naturelle et les bactéries encore vivantes stimulent le métabolisme tout en régularisant la flore intestinale». En soulignant l'action bénéfique sur notre santé de cet aliment trop rarement consommé, il conseille de ne pas trop la laver pour conserver l'acide et les micro-organismes encore vivants et préserver la précieuse vitamine C.

L'idée que ce plat hivernal savoureux doive cuire pendant des heures date probablement du temps où la choucroute était servie le plus souvent avec des saucisses et du lard bien gras. Même chez nous, elle a été pendant longtemps le complément traditionnel d'un plat de charcuterie bien garni.

## Une crudité savoureuse

Très appréciée dans une cuisine saine et moderne, la choucroute crue est particulièrement fine et digestible. On peut aussi la faire cuire à l'étouffée, avec un minimum de graisse, de préférence à la cocotte minute.

Les gourmets mettent de côté un peu de choucroute crue et la disposent sous la choucroute cuite juste avant de servir. Le cumin rehausse la saveur et facilite la digestion. Avec quelques baies de genièvre, cette épice des plus classiques viendra souligner le caractère original de la choucroute.

Elle a aussi sa place dans l'Histoire. Si Christophe Colomb et son équipage n'avaient pas eu à bord quelques têtes de choux blancs conservées dans la saumure, ils n'auraient peut-être jamais découvert l'Amérique il y a 500 ans, et James Cook aurait certainement eu des difficultés à explorer le Pacifique à la fin du 18<sup>e</sup> siècle; sans la vitamine C contenue dans le chou, les matelots auraient été victimes du scorbut, maladie tant redoutée des marins et caractérisée par une détérioration rapide de la peau, la chute des dents et des hémorragies.

## L'indispensable vitamine C

«Le chou blanc et la choucroute sont d'importants réservoirs de vitamine C», souligne le spécialiste de Nestlé. 100 g de choucroute crue contiennent environ 25 mg de vitamine C et couvrent ainsi le tiers du besoin quotidien. Riche en sels minéraux tels que le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium, elle contient, crue, moins de 20 kcal pour 100 g.

Excellent pour la santé, la choucroute peut être accommodée de façon délicieuse. Dans la grande cuisine française, on l'ennoblit avec du champagne et on la garnit d'huîtres. Les Allemands l'aiment avec des jarrets de porc ou des «Knödel». En Roumanie, on l'accompagne de canard braisé et les Russes y ajoutent des carottes. Les Hollandais la font cuire avec des pommes de terre et, en Amérique, le «Colleslaw» au goût sucré est toujours présent dans les buffets de salades ou pour accompagner les hamburgers. Les recettes traditionnelles sont bien connues. Les trois nouvelles variantes suivantes prouvent qu'une cuisine moderne, saine et légère, s'accommode fort bien à ce «chou magique».

Nestlé, service nutrition

# La choucroute: vigueur et saveur

## Soufflé végétarien à la choucroute

Pour 4 personnes

400 g de choucroute  
500 g de pommes de terre en robe des champs, cuites la veille  
100 g de fromage à raclette  
1 à 2 pommes  
1 oignon  
2 cs de raisins secs

Pour la pâte aux œufs:

4 œufs  
4 dl de lait  
100 g de séré maigre  
Fondor  
poivre  
paprika  
muscade

Pour la présentation:

1 tomate  
de la marjolaine fraîche  
2 cs de sbrinz

### Préparation:

Hacher grossièrement la choucroute crue. Peler les pommes de terre et les couper en tranches. Couper en dés le fromage à raclette et les pommes pelées et hacher finement l'oignon. Disposer ensuite les ingrédients par couche dans un plat à gratin. Répartir les raisins secs dans tout l'appareil, puis terminer par la choucroute.

Mélanger au fouet les œufs, le lait et le séré, ainsi que les épices, et répartir ce mélange sur la choucroute. Mettre la choucroute dans le four préchauffé à 220°C et faire cuire 40 minutes.

Couper la tomate en tranches fines, puis, après 20 minutes de cuisson, en décorer la surface du soufflé, parsemer de marjolaine hachée et de sbrinz et terminer la cuisson.

## Lasagnes à la choucroute

Pour 4 personnes

Pâte à nouilles:  
200 g de farine mi-blanche  
½ cc d'eau  
2 œufs

Farce:  
100 g de lardons  
1 oignon  
400 g de choucroute  
1 petite boîte de tomates pelées (pelati)  
1 pomme de terre crue  
½ cube de bouquet de légumes Maggi  
poivre blanc  
1 cc de cumin

Sauce blanche:  
2 dl de lait  
2 dl d'eau  
½ cube de bouquet de légumes Maggi  
muscade  
4 cs de gruyère

### Préparation:

Disposer la farine en couronne sur la table. Battre le sel, l'eau et les œufs, puis les verser dans la fontaine. Mélanger ces ingrédients à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laisser reposer 30 minutes sous un saladier rincé à l'eau bouillante.

Sur la table bien farinée, abaisser la pâte en couche fine. Avec le rouleau à pâte, la découper ensuite en gros rectangles. Pour confectionner les lasagnes, les morceaux de pâte sont utilisés «crus», c'est-à-dire sans les cuire au préalable.

Pour la farce à la choucroute, couper le lard en dés et rôtir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Faire revenir ensuite la choucroute grossièrement coupée au hachoir, les tomates pelées et une pomme de terre épluchée et écrasée. Assaisonner et laisser cuire 20 minutes à couvert.

Battre le lait froid, l'eau et la farine et faire cuire le tout 10 minutes en remuant constamment.

Dans un large plat à gratin, disposer des couches de lasagnes en alternant la farce à la choucroute et la sauce blanche. Terminer avec une couche de pâte, arroser de sauce blanche et saupoudrer de gruyère râpé.

Placer les lasagnes dans le four préchauffé à 250°C. Faire cuire 30 minutes.

## Salade de choucroute

Pour 4 à 5 personnes

300 g de choucroute  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
12 olives noires  
1 oignon

Pour la sauce à salade:  
4 cs d'huile de colza  
2 cs de vinaigre Thomy  
Fondor  
poivre blanc  
paprika doux  
1 pincée de sucre  
1 cs de pignons  
4 cs de crème aigre  
5 tranches de pain-toast complet

### Préparation:

Aérer la choucroute à l'aide d'une fourchette. Partager les deux poivrons, les épépiner et les couper en fines lamelles. Couper les olives (dénoyautées) en deux et l'oignon pelé en fines rondelles.

Mettre les ingrédients dans la sauce à salade, et mélanger délicatement. Couvrir et laisser reposer le tout une demi-heure environ.

Disposer la salade de choucroute sur les tranches de pain toastées et tartinées de crème aigre. Faire chauffer le tout dans une poêle; parsemer de pignons chauds et servir aussitôt.