

Ananas
Avocat
Banane
Clémentine
Kaki

Kiwi
Litchi
Orange
Poire
Pomelo



Vos fruits et légumes du mois

Betterave
Carotte
Céleri
Chou
de bruxelle
Chou rouge
Chou-fleur
Courge
Cresson

Endive
Épinard
Panais
Patate douce
Poireau
Oignon
Radis noir
Rutabaga
Topinambour

Choucroute nouvelle génération: à dévorer !



DIFFICULTÉ :
Moyen



TEMPS :
30 min



PERSONNES :
4

INGRÉDIENTS :

- 300 g de choucroute crue
- 1 munster
- 10 cl de vinaigre de cidre (ou du melfor original ou de melfor cannelle / cardamomes)
- 0.5 c. à café de graines de cumin
- 125 g de sucre semoule
- 1 c. à soupe 1/2 de moutarde forte
- 1 dl de vinaigre de cidre
- 1 ou 2 cerises confites
- 1 clémentine
- 2 c. à café de poire ou figue
- 2 kiwis confits coupés en petits dés

ÉTAPE 1

Verser les graines de cumin dans le vinaigre de cidre ou le melfor pour les ramollir. Couper le munster en dés et l'assaisonner avec le vinaigre de cidre ou melfor au cumin.

ÉTAPE 2

Préparer la mostarda : Porter doucement à ébullition le sucre semoule et le vinaigre. Laisser cuire environ 15 min en surveillant attentivement la progression de la cuisson. Votre sirop est

est prêt quand vous pouvez former une goutte. Ajouter la moutarde. Mélanger. Rajouter les fruits confits.

ÉTAPE 3

Dernière étape : Presser la choucroute crue pour la débarrasser de sa saumure. La démembrer rapidement et l'assaisonner de la mostarda. Ajouter le munster assaisonné.

Bon Appétit