



CHOUCROUTE

 10 minutes 1 heure et 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oignons coupés en 2
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1250 grammes d'eau
- 250 grammes de vin blanc
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 800 grammes de chou en saumure (pour choucroute)
- 6 baies de genièvre
- 4 feuilles de laurier
- 700 grammes de pomme de terre coupées en rondelles
- 250 grammes de saucisse de Morteau, coupée en tranches
- 150 grammes de lard, coupé en tranches

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre les oignons et les gousses d'ail dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 6. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2° Mettre l'eau, le vin blanc et le cube de bouillon de viande dans le bol. Mettre le chou, préalablement rincé à l'eau bouillante, dans le Varoma. Ajouter le mélange oignon-ail, les baies de genièvre, les feuilles de laurier, le sel et le poivre. Mélanger à l'aide de la spatule, mettre en place le Varoma, puis cuire à la vapeur 60 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, mettre les rondelles de pomme de terre dans le panier cuisson et réserver.
- 3° Retirer le Varoma, insérer le panier cuisson, ajouter le lard et la saucisse de Morteau sur la choucroute dans le Varoma, remettre le Varoma en place, puis prolonger la cuisson 30 min/Varoma/vitesse 1. Présenter le lard, les rondelles de saucisse et les pommes de terre sur un lit de choucroute, puis servir aussitôt.
- 4° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (907 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	752 kcal	38 %
PROTÉINES	2 g	19 g	38 %
GLUCIDES	5 g	42 g	16 %
SUCRES	0 g	1 g	2 %
LIPIDES	6 g	50 g	71 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	3 g	11 %
SODIUM	132 mg	1193 mg	50 %