



## Choucroute de la mer

Préparation: 30 minutes  
Cuisson: 90 minutes  
Coût: environ 9 fr. par personne

Pour 4 personnes  
Pour la choucroute

- 1 kg de choucroute crue
- 1 oignon en cubes • 2 dl de riesling • 1 l de fumet de poisson
- 20 g de beurre • Sel • Poivre

Pour le poisson

- 4 huîtres • 12 gambas entières
- 300 g de cœur de filet de saumon • 16 moules • 2 c. s. d'huile de tournesol

// Faire fondre le beurre dans une casserole. Y laisser suer l'oignon en cubes sans coloration. Ajouter

la choucroute crue.

Défaire avec une fourchette.

// Mouiller avec le riesling. Quand le vin est évaporé, ajouter le fumet de poisson. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire 1 h 20. Assaisonner en fin de cuisson.

// Vingt minutes avant la fin de la cuisson de la choucroute, faire chauffer une poêle avec de l'huile de tournesol. Y saisir les gambas sur les deux faces jusqu'à ce qu'elles soient bien rouges. Saler et déposer sur la choucroute.

### SAVEURS La noix de pili

Cette noix indigène des Philippines débarque tout juste en Suisse. Le plaisir de la déguster se mérite. Il faut en effet d'abord l'ouvrir avec l'outil métallique que contient le sachet en jute. Une encoche est prévue pour faciliter la tâche. Cette noix est intéressante à plus d'un titre. Elle possède le plus faible taux en termes d'allergie aux noix. Elle contient également la

plus haute teneur en vitamines parmi toutes les noix. C'est une excellente source de calcium, fer, phosphore, potassium, magnésium, vitamines A et C, zinc, protéines et fibres.

De plus, elle est exempte de produits chimiques et d'OGM et issue du commerce équitable et du travail artisanal.

Une noix au goût légèrement beurré, proche d'une noix du Brésil, à découvrir absolument.

Renseignements sur les points de vente: [nfo@nobs-premium.ch](mailto:nfo@nobs-premium.ch)

