

# Salade de choucroute au yaourt et paprika : du goût et des vitamines !

N [nicrunicuit.com/faire/cuisiner/salade-de-choucroute-au-yaourt-et-paprika-du-gout-et-des-vitamines/](http://nicrunicuit.com/faire/cuisiner/salade-de-choucroute-au-yaourt-et-paprika-du-gout-et-des-vitamines/)

16 décembre  
2016

**La choucroute, on la mange aussi crue en salade. Non seulement elle est délicieuse, croquante, fraîche, acidulée, mais en plus elle est riche en vitamines qui donnent bonne mine et en bactéries amies qui font du bien à notre petit ventre. La salade de choucroute, l'essayer c'est l'adopter !**

---

En plus cette salade est végétarienne !

Cette salade de choucroute prête en 5 minutes est idéale pour les jours où on n'a pas grand chose dans le frigo. Avoir des bocaux de légumes fermentés, c'est décidément idéal pour préparer rapidement un repas, même si on n'a pas fait les courses: on a toujours des crudités à disposition.

Et je fais un rappel important : si la choucroute est maison ou artisanale, elle n'est pas trop acide (contrairement à la choucroute industrielle fermentée avec beaucoup de sel, rapidement et à la chaleur) et alors on le rince pas. Jamais. Sous aucun prétexte. Aucun. Tout le goût, les vitamines et les probiotiques s'en iront dans l'eau de rinçage. Vous êtes prévenus.

## **Pour 2 portions :**

---

200 g de choucroute crue bien égouttée

1 pomme à chair ferme et sucrée (golden, braeburn, gala, pink lady...)

1 oignon rouge

2 cuil à soupe de graines de courge

1 cuil à soupe d'huile d'olive

1 yaourt au lait entier

2 cuil. à soupe de crème épaisse

1/2 cuil. à café de paprika

1 pincée de piment sec ou de poivre du moulin

Sel éventuellement

Égouttez la choucroute et mettez-la dans un saladier.

Pelez, épépinez la pomme et taillez-la en lamelles, ajoutez-la dans le saladier.

Chauffez 1 cuillerée d'huile dans une poêle, faites-y suer l'oignon avec les graines de courge, sans coloration, pendant 3-4 min. Laissez tiédir, ajoutez le tout dans le saladier. (Le fait de faire revenir les oignons fait ressortir leur saveur sucrée qui va contrebalancer l'acidulé du chou fermenté, et les graines vont devenir plus croquantes).

Préparez la sauce : mélangez le yaourt, la crème fraîche, le paprika, le piment (ou

donnez quelques tours de moulin à poivre si vous n'aimez pas le piment). Certains ajoutent une pincée de sucre, mais ce n'est pas obligatoire, je n'en mets jamais.

Mélangez la sauce avec les ingrédients du saladier, goûtez et salez si nécessaire.

Laissez reposer une demi-heure à température ambiante pour que les parfums s'interpénètrent. Et dégustez avec un bon pain au levain.