

# Salade choucroute et pomme

Bonjour à toutes et tous

Vous devez tous connaître la **choucroute**, plat alsacien à base de chou fermenté. Voyez-vous, autant je n'apprécie plus du tout la charcutaille qui l'accompagne, autant je raffole de ce chou fermenté. C'est un accompagnement gouteux, sain, et bien sympa pour compléter une assiette. Il y a peu, en reparcourant ma « bible de la cuisine du chou » (Livre « *Choux je vous aime* », aux éditions le sureau), je suis retombée sur une recette de salade de choucroute qui m'avait fait de l'œil : **choucroute & pomme** avec une **sauce fromage blanc**. Simple, avec peu d'ingrédients : ce fut décidé en inter-fêtes, post galette ou autres, elle sera tentée.

L'idée bonne pendant l'inter-fête car cette salade a le double avantage d'être vite préparée et d'être une entrée légère. Côté dégustation, c'est une salade qui associe croquant de la choucroute, la douceur de la pomme et une sauce légère. Je m'en régalais bien en entrée, et tentais même le plat léger avec quelques dés de tofu dedans.

J'aimerais vous partager cette idée, qui peut vous permettre de varier vos entrées ou plus. J'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !



- SALADE CHOUCROUTE ET POMME -



Salade choucroute pomme

## Salade choucroute et pomme



Saison de la recette : Novembre à Avril

### **Pour 4 personnes en entrée :**

- 250 à 300 g de choucroute crue
- 1 pomme granny smith
- 1 poignée de noix

### **Pour la sauce au fromage blanc :**

- 3 cuillérées à soupe de fromage blanc (( ou de yaourt entier))
- 3 cuillérée à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Rincez la choucroute puis égouttez soigneusement. Épluchez la pomme, retirez le trognon puis coupez en quarts et en petits cubes. Concassez les noix
2. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
3. Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez à convenance.
4. Servez les éléments à part, ce qui permettra à chacun de doser la sauce à sa convenance.
5. Servez température ambiante (ou tiède)

- Si vous souhaitez la réaliser pour un repas léger, n'hésitez pas à accompagner de carottes râpées et de 2 œufs durs par personne.
- *Version tiède* : Si avec les températures, vous préférez une salade tiède, utilisez plutôt de la choucroute cuite que vous ferrez tiédir. Vous ajouterez la pomme 2 minutes avant de servir.
- *Plutôt vinaigrette* : Pour ceux qui préfèrent une sauce moins crémeuse, réalisez une vinaigrette classique avec vinaigre de cidre et huile d'olive.

Salade  
Française  
salade choucroute



Salade choucroute pomme

---

**Découvrez aussi :**

D'autres idées de salades d'hiver:

- [Salade de radis noir et carottes à l'asiatique](#)
- [Salade de kale, orange, tofu](#)
- [Salade de chou rouge, lardons, noix](#)



Salade de radis noir et carottes à l'asiatique

---