

Choucroute : le superaliment français du futur

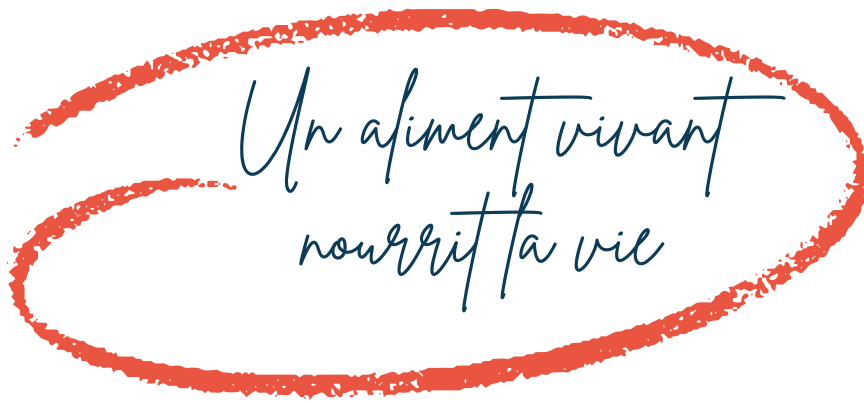
Par Esther Schmitt
pour l'Association française des choucroutiers



La choucroute : un aliment vivant

Aliment fermenté ancestral, la choucroute appartient à la famille des aliments vivants, riches en éléments actifs :

- **Fibres** : nourrissent le microbiote et améliorent la digestion.
- **Enzymes** : facilitent l'assimilation.
- **Bactéries lactiques** : renforcent nos défenses naturelles.
- **Vitamines & antioxydants** : énergie cellulaire et vitalité.



Microbiote : comprendre son rôle essentiel

Le microbiote est un écosystème intérieur, composé de milliards de micro-organismes. Il influence :



- l'immunité
- la digestion
- l'énergie
- le stress et l'humeur

Un microbiote riche et diversifié = un corps plus résilient.

La choucroute, grâce à sa fermentation naturelle, contribue à restaurer cet équilibre.

Pourquoi la choucroute est une réponse moderne & durable ?

- 70 % du système immunitaire se situe dans l'intestin.
- La choucroute nourrit les bonnes bactéries : elle soutient naturellement l'immunité.
- Sa richesse en probiotiques, fibres et enzymes en fait un allié quotidien contre l'inflammation et les déséquilibres digestifs.
- Aliment local, végétal et sobre : elle s'inscrit pleinement dans une alimentation durable.



La choucroute réunit tradition, santé durable et modernité nutritionnelle.

Déconstruire les idées reçues !

"Le cru fatigue la digestion"



La fermentation pré-digère les fibres.

"C'est un plat d'hiver"



Crue ou cuite, la choucroute se consomme toute l'année. Elle s'associe parfaitement avec des végétaux, des pommes de terre, du poisson ou des légumineuses sans avoir besoin d'ajouter systématiquement des viandes grasses.

"Les probiotiques sont dans les gélules"



Ils sont avant tout présents dans les aliments vivants. Exemples : légumes lactofermentés (choucroute, carottes, betteraves), boissons fermentées (kéfir, kombucha) et certains produits laitiers fermentés.

"Le fermenté, c'est une mode étrangère"



C'est une tradition française historique.

Comment l'intégrer au quotidien ?



Une cuillère de choucroute crue par jour suffit... Et on peut l'associer à à peu près tout pour un plat gourmand... La preuve par l'exemple en 5 idées recettes rapides !

Recettes avec choucroute crue :

1. **Tartine nordique** : pain de seigle, fromage frais, choucroute crue, aneth.
2. **Salade fraîcheur** : choucroute crue, pomme, noix, persil et huile de colza.
3. **Apéro vivant** : choucroute crue + dés d'avocat + citron + herbes.

Recettes avec choucroute cuite :

4. **Poêlée végétale légère** : choucroute cuite à l'étouffée, pommes de terre, légumes de saison et herbes fraîches.
5. **Bowl d'hiver équilibré** : choucroute cuite, lentilles, carottes rôties, graines de courge et filet d'huile.

"La choucroute, le superaliment français du futur : un aliment vivant qui nourrit le vivant."

Esther Schmitt



Contact :

06 60 22 22 68

esther@estherschmitt.com

- Naturopathe certifiée depuis 2013
-D.U Nutrition (Université de Dijon, 2015)

Auteure de 2 livres aux Éditions Eyrolles
(*J'arrête de me sentir fatigué.s !*, 2021 /
Je me libère du grignotage, 2023)

Chroniqueuse Nutrition & Santé
durable / France Télévision depuis 2019

Manager de projets & Mémoire de
recherche : Écosystèmes innovants en
alimentation durable

**Association
Française
des Choucrouitiers**

