



La ferme Sirlin

Une choucroute biodynamique qui ne manque pas de sel

Fils d'un pionnier de la biodynamie, Jean-Paul Sirlin est à la tête d'un domaine de 40 hectares en polyculture-élevage à Heimsbrunn, dans le sud de l'Alsace. Il élève un troupeau de 80 vaches de race montbéliarde et cultive 10 hectares de céréales, 60 ares de choux, 60 ares de betteraves fourragères, le reste étant constitué de prairies.

En parallèle de la production de lait et de la transformation des céréales en farine, Jean-Paul continue le travail initié par son père pour élaborer une choucroute saine, authentique et savoureuse.

Chaque année, il réalise en pépinière, dès début avril, ses propres semis de choux pour un repiquage début juin sur une parcelle en rotation. Les préparations biodynamiques sont appliquées dans la saison, et complétées par des tisanes de plantes en fonction des conditions climatiques. La récolte s'organise généralement mi-octobre, excepté cette année où la météo particulièrement fraîche et pluvieuse l'a retardée de près d'un mois.

Les choux sont récoltés à la main (de préférence en jour-fleur), effeuillés le lendemain et coupés en fines lamelles le jour suivant. Puis ils sont tassés dans des fûts à choucroute en bois, en alternant les couches de choux, de sel et d'arômes (baies de genièvre, mélisse, marjolaine). La particularité de la recette de Jean-Paul réside dans le fait qu'il n'ajoute que 50 kg de sel pour 7 tonnes de choux, soit 0,007 grammes de sel par kilo! Et enfin, sa touche personnelle est l'aneth, qui donne toute son originalité au produit. Le fût est ensuite refermé, avec un ballon à eau sur le chou pour exercer une pression. Et c'est ainsi que la « magie » de la lactofermentation va opérer durant cinq semaines.

À l'inverse des choucroutes traditionnelles, celle de Jean-Paul, très peu salée, ne se conserve que dans son jus. Il recommande d'ailleurs, pour bénéficier pleinement de ses vertus, de la manger crue ou de boire un verre de jus de choucroute le matin à jeun. ● **Hélène Darras**



Où la trouver?
En circuit court
ou en détail à la Ferme Sirlin,
1 rue Koenigsacker,
68990 Heimsbrunn
(prendre la rue du Saule
après le pont à gauche)
les samedis
de 14 heures à 18 heures

L'artichaut: une drôle de fleur comestible

Marion Haas



L'artichaut est un légume bien particulier puisque c'est son bouton floral que nous consommons, fruit de la sélection... du chardon!

La manière de déguster un artichaut n'est pas forcément évidente et il m'est arrivé, dans un bistro breton, de voir de malheureux touristes s'escrimer et se dire qu'ils ne voyaient vraiment pas en quoi ce légume était si extraordinaire et, surtout, ne pas comprendre ce qu'il fallait manger ou mettre de côté!

En effet, cette grosse boule cuite à l'eau ou à la vapeur puis disposée dans votre assiette n'offre en réalité que peu de volume comestible. En plus du « cœur », dissimulé au centre sous son petit tas de « foin » – en réalité les futures ligules de la fleur –, on peut également gratter ou mordre le bas des « feuilles » – qui sont en réalité des sépales, dont la consistance et le goût se rapprochent de ceux du cœur.

À la fois aliment et médicament, l'artichaut renferme de nombreuses vertus médicinales: traditionnellement réputé pour soulager et stimuler

le foie et la vésicule biliaire et réduire le cholestérol, il est également très riche en vitamines (et donc antioxydant) et en minéraux, ce qui lui confère un goût vraiment particulier, légèrement métallique même. Les seuls autres légumes à s'en rapprocher sont son « cousin » le cardon, dont on consomme par contre le pétiole des feuilles et non le bouton floral, et « l'artichaut de Jérusalem », autrement dit le topinambour ou bien le pâtisson qui, bien qu'appartenant à des familles botaniques tout à fait différentes, ont un goût s'approchant de celui du cœur.

Comment l'accomoder?

Les tempéraments mélancoliques raffoleront de l'amertume de l'artichaut, les colériques apprécieront le côté « résistant » et « sportif » de la consommation des feuilles... Quant aux sanguins, il leur faudra l'accompagner d'une sauce bien vinaigrée voire d'une bonne sauce moutarde!

Pour ce qui est des mélancoliques, ils préféreront quant à eux une purée de cœur d'artichauts délicatement fondante... L'artichaut de Provence, lorsqu'il est jeune, peut se manger cru. Pour les autres cas, la cuisson à la vapeur douce est celle qui conservera le mieux les nutriments et évitera la sur-cuisson qui dilue autant le goût que les effets positifs pour la digestion et la santé.

On pourra ensuite prélever les cœurs et les servir nature avec une vinaigrette ou une mayonnaise voire un aioli, ou bien les préparer en purée ou en gratin: en béchamel bien muscadée par exemple. La base des « feuilles » se consomme traditionnellement trempée dans une vinaigrette. Le plaisir est donc double: gustatif et tactile, un vrai bonheur de s'en mettre plein les doigts! ●

Marion Haas, *Et si ma fourchette pouvait sauver la planète?*
Le Guide de l'alimentation responsable,
avec 100 recettes, éditions du Rouergue, 2020.