

KIMCHI : fermentation de chou coréenne



Une alternative fermentée et coréenne à la traditionnelle choucroute, pour sublimer le chou chinois !

Préparation : 20 min

Cuisson : 0 min

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 chou chinois
- 150 g de gros sel
- 6 c. à s. de gochugaru (poudre de piment rouge coréen) ou ½ cc de chili (moins pour ceux qui n'aiment pas trop pimenté)
- 4 c. à s. de nuoc-mam (sauce de poisson fermentée) ou 4 c. à c. de Tamari (sauce de soja fermentée)
- 2 c. à s. d'ail écrasé
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 1 c. à c. de sucre ou Xylitol (sucre naturel de bouleau)
- 2 c. à c. de graines de sésame
- 75 g de ciboulette ou la tige d'un oignon nouveau
- 1 oignon
- 1 poireau

Préparation

- Couper le chou chinois en morceaux et déposer-le dans un saladier.
- Ajouter le sel.
- Masser le chou pour qu'il s'imbibe de sel.
- Recouvrir d'eau et laisser reposer entre 5 et 10 h.
- Passer le chou dans une passoire et rincer-le à grande eau. Réserver.
- Mélanger l'oignon et la ciboulette hachée, le poireau coupé en fines lamelles, le sucre, le gochugaru, la sauce nuoc-mam, les graines de sésame, l'ail et le gingembre.
- Ajouter ce mélange au chou chinois.
- Bien mélanger et mettre la préparation dans un bocal hermétique.
- Laisser fermenter 3 à 4 jours avant de consommer.