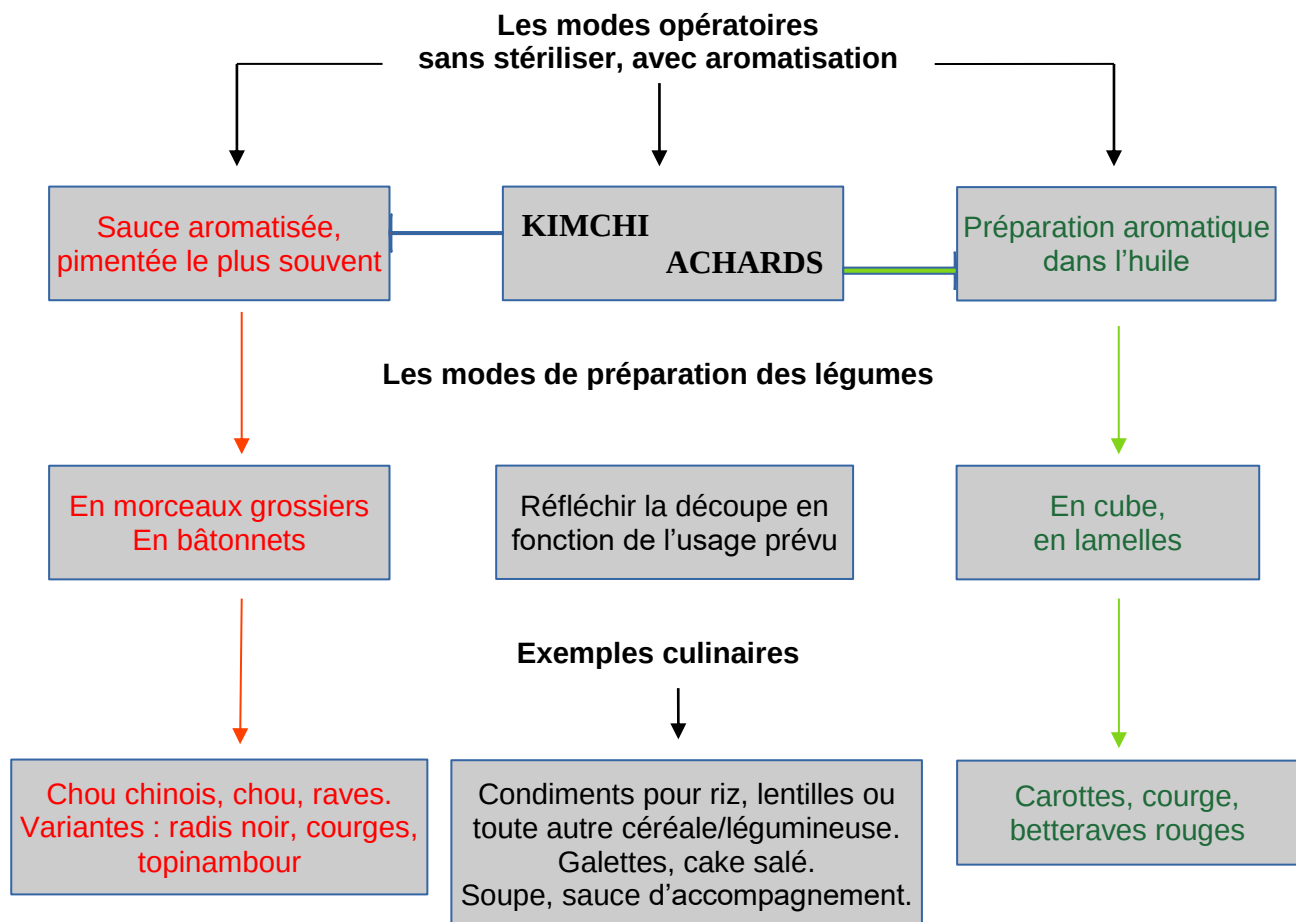
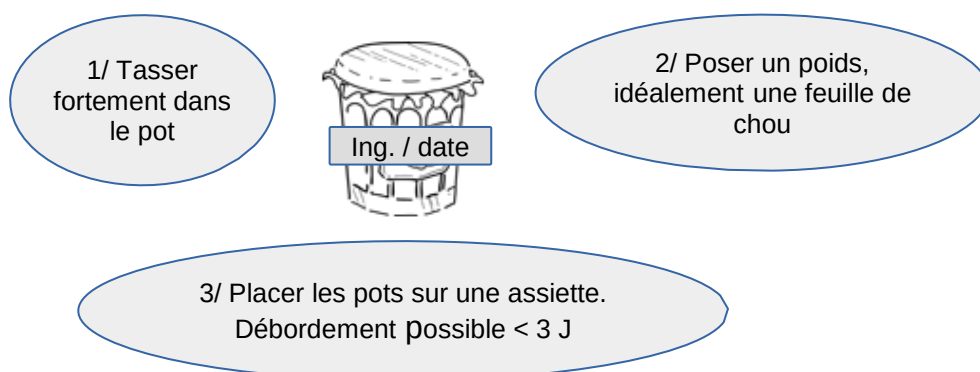


Atelier kimchi et compagnie



Mise en pot d'une lactofermentation en image



La lactofermentation, quel est le principe ?

- C'est une fermentation grâce à des bactéries lactiques. Cette fermentation n'a rien à voir avec le lactose, c'est juste parce qu'il y a une production d'acide qu'on l'a appelée « lactique » car sa découverte a été faite sur du lait caillé.
- Pour réussir la lactofermentation, il y a trois étapes importantes : le salage (saumure ou salage à sec), le pressage, et le stockage.
- Dans le cas du kimchi et des achards, la particularité est que la lactofermentation se fait grâce à une sauce aromatique et salée. Ce n'est donc entre salage à sec et saumure !

Cas du kimchi

C'est en général un mélange de chou chinois en quartiers ou découpé grossièrement et d'une sauce rouge pimentée.

Les étapes sont :

- le présalage : il permet d'attendrir les légumes et de les rendre plus « poreux » à la sauce ;
- l'assaisonnement : la sauce traditionnelle du kimchi est un mélange d'ail (émincé, éventuellement congelé pour plus de gout), de gingembre, de radis noir émincé, de cive ou de poireau, d'un peu de sauce de poisson (*nuoc-mâm*, ou sauce de crevettes), et de sel ;
- la dernière étape consiste à assembler légumes et sauce et à presser le tout dans un pot, puis à laisser faire.

Le kimchi est bon à consommer sous 8 jours, mais peut se garder plusieurs semaines.

Le pot ouvert se met au réfrigérateur (bien fermé, car l'odeur est prégnante). Il se conserve... jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus !



Le choix du piment pour le kimchi rouge est important. Le piment d'Espelette donne de bons résultats.

Quelques recettes de kimchi

Ingrédients pour 2 pots de 370 mL

Kimchi classique rouge

Base : environ 800 g de chou chinois, ou chou pointu, ou courge, ou radis blanc (daikon), ou topinambour.

Ajout d'autres légumes (poireaux ou cives, carottes, radis noirs...).

Les légumes de base (chou ou autre) sont en général présalés plusieurs heures dans de la saumure (daikon, topinambour, courge) ou dans du sel sec. La saumure est réalisée avec 20 à 30 g de sel par litre et le présalage à sec se réalise avec environ 20 g de sel par kg de légumes voire un peu plus (le surplus qui dégorgera avec l'eau des légumes sera vidé). La durée de saumurage est variable et peut durer jusqu'à une nuit pour du topinambour. Toutefois, dans le cas d'un atelier, 1 heure de dégorgement est suffisante.

Préparation de la sauce

Pendant le présalage, préparer une base végétale composée :

- d'une petite poire bien mûre écrasée sans peau (50 à 70 g) ou 1 CS de sucre, 2 à 3 gousses d'ail (sans germe) = environ 25 à 30 g, 5 cm de gingembre râpé = environ 25 à 30 g, 1 petit poireau = environ 70 g, 1/4 de rave (navet) = environ 60 g. Émincer chacun des ingrédients et mélanger le tout ;
- d'un empois d'amidon de riz fait avec 150 mL d'eau et 10 g d'amidon de riz. Chauffer (casserole ou micro-ondes) jusqu'à épaississement. Laisser refroidir et mélanger à la base ;
- de sel : peser alors cette sauce et ajouter de 1 % de sel (exemple : 450 g de sauce ⇒ 5 g de sel)
- d'un starter
 - version classique : nuoc-mâm = environ 10 g (1 CS),
 - version végétale : 20 g de tamari ou de miso (le miso blanc donne une meilleure note gustative que le miso brun qu'il faut doser prudemment) ;
- d'une aromatisation
 - version pimentée : environ 30 g de piment coréen en poudre (gochugaru, en épicerie asiatique) ou de piment fumé espagnol,
 - version non pimentée : 30 g de paprika fumé.

Finitions

- Égoutter les légumes de base (chou ou autre) en pressant entre les mains. Gouter pour vérifier la salinité et ajuster au besoin en plus ou en moins.
- Mélanger légumes et sauce dans un récipient large.
- Tasser le mélange dans des pots.
- Recouvrir d'une feuille de chou. Laisser un peu d'espace (2 cm maximum) sous le couvercle.
- Fermer les bouches sans serrer et les poser sur un plat ou une assiette : les premiers jours, la sauce va déborder. Au bout du 3^e jour, on peut serrer et laisser ensuite reposer.

Kimchi blanc (recette coréenne)

Pour un chou chinois entier (environ 2,2 kg)

- Couper le chou en deux dans la longueur (un coup de couteau et tirer à la main pour séparer les deux parties).
- Mettre dans un grand récipient, couvrir d'eau, saler (50 g environ) et laisser dégorger pendant 6 heures. Rincer, jusqu'à avoir un taux de sel à votre goût.

Préparation de la sauce

- Préparer la sauce « blanche » : hacher 100 g de poireau, 100 g de gingembre râpé, 100 g d'ail haché. Mélanger pour avoir une masse assez compacte.
- Préparer aussi une saumure : 500 mL d'eau et 2 à 3 cuillères à café de sel, porter à ébullition et refroidir.

Assemblage

- Égoutter le chou sorti de la saumure en le pressant fort.
- Répartir entre les feuilles du chou égoutté la préparation aromatique. Resserrer les deux blocs, ficeler et placer dans un pot de 1,5 L ou dans une petite jarre en grés ou dans un pot spécial kimchi. Ajouter un piment entier frais ou sec. Ajouter la saumure froide pour recouvrir le tout.
- Poser une masse assez lourde sur le chou pour éviter que celui remonte. Fermer le bocal (avec joint de caoutchouc, en vérifiant que le chou n'emplit pas tout le bocal, en laissant un espace de 2/3 cm).
- Laisser reposer 2 semaines au réfrigérateur (ou 3 jours à température ambiante plus 1 semaine au frais).

Pour servir, découper le chou et ajouter le sur des galettes, dans une quiche, à part avec une omelette, avec du riz, etc. La sauce saumurée peut servir pour aromatiser une salade, une garniture de légumes, pour faire gonfler de la semoule.

Faux kimchi (méthode express)

Se prépare la veille.

- Faire dégorger du chou émincé avec 2 % de sel. Presser le mélange et laisser à température ambiante le temps de préparer la sauce.
 - Préparer l'assaisonnement avec 20 g de piment coréen ou de paprika fumé (pour une version non pimentée), 150 g de radis râpé ou carottes râpées, 1 CC d'ail écrasé, 1 CC de gingembre, 1 à 3 CS d'huile de sésame (ou moitié huile de sésame et moitié huile de colza), 1 à 3 CS (suivant quantité) de vinaigre de riz, une pincée de sucre (facultatif).
 - Rincer le chou émincé et goûter le : s'il est trop salé, faites-le dégorger dans de l'eau. Le presser et le mélanger avec la sauce. Ajouter de la cive fraîche ou de la coriandre fraîche. Laisser une nuit au frais.
- Le vinaigre apportera l'acidité d'un kimchi fermenté (avec une note plus « violente » toutefois que la fermentation traditionnelle).
- Se déguste comme le kimchi traditionnel.

Cas des achards

Traditionnellement, ce sont des légumes épicés, aromatisés, pimentés et enrobés d'huile. L'acidification des préparations commerciales est souvent assurée par du vinaigre. La version lactofermentée est beaucoup plus douce et savoureuse, et l'acidité est alors naturellement produite, assurant en plus la conservation de l'ensemble.

Les étapes sont :

- le présalage : il permet de faire sortir l'eau des légumes (20 minutes à 1 heure) ;
- l'assaisonnement : la sauce des achards est un mélange d'ail émincé, de cive, et surtout de curcuma et d'huile. Ce sont ces deux derniers ingrédients qui donnent respectivement la couleur et la texture caractéristique des achards ;
- la dernière étape consiste à assembler légumes et sauce et à presser le tout dans un pot. Puis laisser faire.

Les achards sont bons au bout de 10 jours, voire deux semaines ou plus.

La recette ci-dessous est issue de l'ouvrage *Bocaux et fermentation. Conserver les légumes de votre jardin !* (Marie-Claire Frédéric, 2022).

Achard de carottes, oranges et piment vert	Achard de courge
Ingrédients pour deux pots de 370 mL	
Légumes : 1 kg de carottes épluchées, en dés de 1 cm Sauce : 10 g de piment vert doux ou fort, 1 orange bio, 1 CS de curcuma en poudre ou frais et haché, 4 gousses d'ail, 1 CC de graines de moutarde, 1 CC de graines de cumin, 4 CS d'huile à chauffer (tournesol) Salage : 1,5 % de la masse totale des légumes en sel	Même principe Variante pour la sauce : remplacer les graines de moutarde par du carvi, ou de la cardamome, et ajouter un bâton de cannelle dans les pots.
– Mélanger les légumes avec le piment, le jus d'orange, le curcuma. Ajouter 1,5 % de sel par rapport à la masse de l'ensemble. Laisser reposer 20 minutes à 1 heure. – Pendant ce temps, écraser l'ail pour faire une purée et ajouter les graines écrasées. Mélanger (idéalement au mortier). – Chauffer l'huile et l'ajouter bouillante sur la pâte épicée. – Ajouter le tout sur les légumes salés. Mélanger à la main pour imprégner en prenant des gants (le curcuma tache énormément). – Tasser le mélange en pot. Couvrir d'une feuille de chou épaisse ou de feuilles de noisetiers épaisses pour faire étanchéité. Fermer les couvercles non serrés pendant 3 jours, puis serrer ensuite. Laisser faire pendant une semaine, jusqu'à deux semaines, et plus.	

Idées de consommation

Kimchi pour une salade gouteuse : le kimchi peut s'ajouter dans n'importe quelle salade de crudités pour rehausser la saveur. Le jus de kimchi peut aussi servir de base pour une vinaigrette au gout exotique : 1/3 de jus de kimchi pour 1/3 d'huile de sésame et 1/3 d'huile de colza. Pas besoin ni de sel, ni de moutarde.

Kimchi en condiments : classiquement il se marie parfaitement avec le riz, les lentilles, le quinoa, le couscous, et toutes les céréales ou légumineuses fades en gout. Se sert de préférence dans des petites coupelles à part du plat.

Kimchi en cuisine : excellent à ajouter en fin de cuisson d'une omelette, sur une galette coréenne ou japonaise (*okonomiyaki*), sur une pizza en fin de cuisson (mélange de texture, molle et tendre), dans un cake salé, etc.

Kimchi à l'apéritif : mixer avec une crème de soja, ou un peu de tahin, il fait un tartinable agréable au gout et étonnant.

Achards : exactement les mêmes usages, ma préférence allant à l'ajouter dans des assortiments de crudités, ou pour rehausser en gout et en couleur des choux-fleurs cuits à l'étouffée.

Bon appétit !



Manifestation « Paris mange », fête de la Corée 2019, Paris XV^e