

## **KIMCHI**

Bien que le kimchi est considéré comme l'homologue coréen de la choucroute, ça ne l'est pas tant. Le kimchi est avant tout un plat fini en soi. Il se déguste tel qu'il est, accompagné avec d'autres mets, du riz dans la plupart de cas.

A chaque ouverture du bocal, le contact avec l'air accélère la fermentation en basculant la fraîcheur de goût fermenté vers le vieillissement. Le pétillant et l'acidulé virent vers l'aigre et le terreux. Pas perdu cependant. Le kimchi revit pleinement sa **2eme vie** quand il se sent trop vieux. Il est maintenant comparable à la choucroute, se laissant librement aux plaisirs d'être cuisiné, en soupe, en crêpe, en sauté, en... mille façons, et le vieux n'est pas moins séduisant que le jeune.

### Quels sont les bienfaits du Kimchi ?

Comme beaucoup de cuisines asiatiques, le régime coréen est réputé pour être très sain et bon pour la santé. Le kimchi en est le parfait exemple.

En tant qu'aliment fermenté il facilite la digestion grâce aux probiotiques (et au chou, car on sait tous d'expérience que notre système digestif carbure après avoir mangé du chou!).

Il aurait également des propriétés anti-cancérigènes, anti-âge, antioxydantes, réduirait le risque de cholestérol, boosterait notre système immunitaire et nous apporterait nombre de nutriments essentiels. Pour ne rien gâcher, son apport calorique est très faible et en fait donc un choix idéal en période de régime.

### Quel est le goût du Kimchi ?

Le goût du Kimchi dépend de son âge.

Un Kimchi frais aura un goût très piquant et salé. La fermentation n'a pas encore eu lieu et le chou sera encore croquant.

Un Kimchi mûr a un goût un peu acide et profond. Le piquant s'est un peu atténué. Le chou est plus mou et souple. Les saveurs de la marinade ont fusionné pour donner un goût unique au Kimchi. Période : 2 semaines à 1mois suivant les conditions de stockage

Un Kimchi âgé est très acide. Il devient généralement dur (ou juste moins agréable) à manger en tant qu'accompagnement. Dans ce cas, il est parfait pour les recettes à base de Kimchi. Période : après 2-3 mois

En tant qu'étranger occidental, le kimchi est un goût que l'on acquiert après quelques temps et plusieurs expériences gustatives.

### Le Kimchi est-il piquant ?

Oui, le Kimchi est un aliment piquant de la cuisine coréenne. On y retrouve les saveurs acidulées, piquantes et salées. Si votre tolérance au piquant est très faible, vous pouvez rincer le Kimchi avant de le manger. Les Coréens font cela pour les enfants. Le chou mariné garde de nombreuses saveurs même sans la marinade piquante !

### Comment savoir si le Kimchi est bon ?

Le Kimchi est un aliment fermenté très longue conservation. Dans des circonstances idéales (au frais), ce dernier peut tenir des mois. Même si vous sentez que votre Kimchi est devenu très acide, ne le jetez pas ! Il est idéal dans les recettes à base de Kimchi comme le riz frit au Kimchi, le Kimchi Jjigae,...

Si vous remarquez que votre Kimchi brunit en surface, le contenant n'est pas assez bien isolé de l'air extérieur. Vous pouvez retirer les parties concernées et bien recouvrir de jus le reste. Si besoin, transvasez les parties saines dans un contenant mieux isolé.

### **Ingrédients :**

- 1 chou chinois,
- 10 gr S<sup>2</sup>,
- 12 gr farine de riz,
- 1 oignon,
- 1/2 tête d'ail,
- 1/2 poire chinoise,
- 30 gr gingembre,
- 35gr sauce poisson,
- 40 gr de piment coréen en flocon,
- 4 jeunes oignons

### **Préparation :**

- Commencez par couper le chou nappa en deux et retirez le cœur.
- Maintenant, coupez les deux moitiés en gros morceaux.
- Transférez-le dans une passoire et lavez bien le chou sous l'eau froide.
- Laissez ensuite bien égoutter.
- Une fois égoutté, ajoutez une quantité généreuse de sel et mélangez bien.

Le sel décomposera les cellules du chou et cela permettra à beaucoup d'eau de feuilletter le chou.

- Laissez égoutter pendant 1,5 heures.

Pendant ce temps, nous pouvons faire la pâte de kimchi.

- Versez l'eau dans une casserole avec le sucre et la farine de riz.
- Maintenant, tout en remuant, portez à ébullition jusqu'à ce qu'il ait épaissi.
- Coupez ensuite l'oignon en deux et nettoyez-le.
- Nettoyez également l'ail, la moitié d'une poire chinoise et le gingembre.

Je le fais toujours avec une cuillère.

- Après cela, râpez tous les ingrédients sur une râpe fine dans la casserole.
- Ajoutez ensuite également la sauce de poisson et les flocons de piment rouge coréen.
- Maintenant, mélangez bien jusqu'à ce que ce soit une pâte homogène et lisse.
- Ensuite, prenez le chou nappa et rincez-le bien pour enlever le sel.
- Après l'avoir bien égoutté, le transférer dans un bol.
- Ensuite, coupez finement les oignons nouveaux et ajoutez-les dans le bol avec la pâte de kimchi.
- Maintenant, mélangez bien et transférez-le dans un bocal à conserves et appuyez à fond pour éliminer les bulles d'air.
- Retirez ensuite la bague d'étanchéité du bocal de conservation et fermez le couvercle.
- Si vous ne retirez pas la bague d'étanchéité, le bocal pourrait exploser, alors ne l'oubliez surtout pas.
- Laissez maintenant fermenter pendant 5 à 7 jours selon la saveur.
- Commencez à goûter après le 4ème jour jusqu'à ce qu'il ait la saveur que vous recherchez.
- N'oubliez pas non plus de mettre un plateau sous le pot au cas où du jus s'écoulerait du pot.
- Chaque jour, vous devez appuyer sur le kimchi pour éliminer les bulles d'air.
- Une fois que c'est fait, conservez-le dans votre réfrigérateur et il sera bon pendant quelques semaines.

