

<https://www.gerard.lanoye.fr/Kimchi>



Kimchi

- Recettes -

Date de mise en ligne : jeudi 19 janvier 2023

Copyright © Gérard Lanoye - Tous droits réservés

Tiré de la recette de https://www.leparfait.fr/recette/kimchi_760#page/1

Ingrédients

chou chinois 1,5 kg
poireau ou oignons frais 200 g
gros radis (d'hiver ou autre) 200 g
carotte 200 g
gingembre 40 g
piment coréen (gochugaru) 40 g
nuoc mam 4 c à s
sauce soja 4 c à s

bocal type le Parfait 1 l à joint caoutchouc

sel ni iodé ni fluoré : 2 % du poids total des légumes

Préparation

1. Retirer les premières feuilles abimées du chou. Ne pas



rincer.

2. Couper les feuilles en tronçons, peler (ou brosser pour les légumes bio) et émincer ou râper grosse râpe le radis et l'oignon nouveau, tailler le poireau en julienne. Hacher l'ail, peler le gingembre et le détailler en bâtonnets. Ajouter la sauce soja, la sauce de poisson, et le piment. Mélanger en malaxant dans un récipient avec le sel. Laisser reposer 30 min (les légumes doivent avoir rendu suffisamment d'eau pour couvrir complètement les légumes quand on tasse dans le bocal).
3. Dans le bocal, mettre les légumes en tassant fortement, pour éliminer les poches d'air. Placer un poids comme un anti-monte-lait sur le dessus, appuyer pour que tous les aliments soient sous le jus.
4. Laisser fermenter 1 semaine à température ambiante pour un goût doux, 2 semaines pour plus d'acidité (en plaçant un récipient sous les bocaux en cas de débordement). On peut ensuite le consommer. L'entreposer idéalement à température d'une cave ou dans un frigidaire.