



Légumes variés

Kimchi



39h45 **1h** **1h15** **37h30** **142**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **10** personnes

Ingrédients pour le chou

1 Chou(x) chinois
400 g **Sel**
1 Eau

Ingrédients pour la pâte de kimchi

100 g **Haricots blancs**
100 g **Riz gluant**
10 g **Racine de gingembre**
2 Gousse(s) d'ail
0.5 **Pomme(s)**
225 g **Radis**
1 botte(s) **Cresson**
10 c. à soupe **Flocons de piment rouge**
15 ml **Jus de pomme**
10 g **Sucre semoule**
1 Sel

Étape 1

Préparation du chou

- 1** Couper le chou en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau de chef.
- 2** Ajouter la moitié du sel dans un grand saladier rempli d'eau froide, en faisant attention à ce que le sel soit parfaitement dissout dans l'eau. C'est ce que l'on appelle la saumure.
- 3** Poser le chou sur le côté arrondi et recouvrir la surface tranchée avec le sel restant.
- 4** Faire attention à bien mettre du sel entre toutes les feuilles de chou. Cette étape est cruciale pour ramollir le légume.
- 5** Laisser mariner le chou dans l'eau froide, sans le recouvrir, pendant environ 3h.
- 6** Retourner le chou dans la saumure et laisser mariner pendant 3 nouvelles heures.
- 7** Retirer le chou du saladier de saumure. Rincer tout le sel restant en passant le chou sous l'eau froide pendant environ 5 min.
- 8** Egoutter le chou à l'aide d'une passoire et le laisser sécher à l'air libre pendant 30 min.

Étape 2

Préparation de la pâte à kimchi

- 1 Mettre les haricots dans une marmite. Recouvrir avec de l'eau. Porter à ébullition puis baisser le feu jusqu'à ce que l'eau frémissse.
- 2 Laisser mijoter sans couvrir la marmite pendant environ 1h, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les haricots soient bien tendres. Retirer du feu et verser dans un saladier.
- 3 Pendant ce temps, lancer la cuisson du riz. Mettre le riz dans une casserole de taille moyenne, recouvrir à niveau avec de l'eau.
- 4 Porter à ébullition, recouvrir à l'aide d'un couvercle et baisser le feu jusqu'à ce que l'eau frémissse. Le riz doit cuire pendant environ 15 min.
- 5 Eplucher le gingembre, les gousses d'ail et la pomme à l'aide d'un couteau d'office. Hacher l'ail, le gingembre et trancher la pomme à l'aide d'un couteau de chef.
- 6 Laver les radis et le cresson. Equeuter les radis puis réserver.
- 7 Mixer ensemble le gochugaru (piment), le gingembre, les gousses d'ail, le jus de pomme, le sucre, le gros sel, les haricots et le riz dans un blender.
- 8 Mixer pendant 2 min jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
- 9 Verser la préparation dans un grand saladier à l'aide d'une spatule. Ajouter les radis et le cresson.
- 10 Faire attention à ce que la pâte recouvre équitablement tous les légumes.

Étape 3

Mélange de la pâte et du chou

- 1 Recouvrir le chou avec la pâte de kimchi en faisant attention à ce que toutes les feuilles en soient bien nappées.
- 2 Une fois que le chou est recouvert de kimchi, presser les demi-choux entre vos mains sur toute leur surface, de haut en bas.
- 3 Mettre le chou dans un bocal hermétique et appuyer fermement pour évacuer toutes les poches d'air.
- 4 Fermer le bocal et laisser reposer à température ambiante pendant 24 h.

Étape 4

Dressage

- 1 Ouvrir ensuite le couvercle et évacuer le gaz dégagé par le chou en appuyant sur ce dernier.
- 2 La fermentation du chou sera complète quand le liquide commencera à former des bulles dans le bocal.
- 3 Mettre au réfrigérateur. Le kimchi se conservera pendant 4 à 6 semaines.
- 4 Au moment de servir le kimchi, couper le chou en deux

puis couper à nouveau dans le sens de la longueur, pour obtenir 4 portions égales.

- 5 Le kimchi est traditionnellement servi dans des ramequins en céramique.