

LÉGUMES

Kimchi de chou chinois selon Sue Pressey

Le pogi-kimchi de Sue Pressey, de My Korean Kitchen : des quartiers de chou chinois avec radis, gochugaru, sauce de poisson et saeujeot.

Auteur de la recette : Sue Pressey · My Korean Kitchen



TEMPS

Préparation : 2 heures 30 minutes ; salage : 6 heures ; total : 8 heures 30 minutes. Puis 24 heures de fermentation et 3-4 jours au réfrigérateur pour développer le goût.

QUANTITÉ

7 litres, selon l'autrice

Méthode: Salage du chou, application de la pâte et fermentation

Saison et ingrédients: Toute l'année ; choisissez des choux bien fermes

Conservation: Après 24 heures, placer au réfrigérateur, de préférence à 3-5°C. Conserver bien fermé et prélever les portions avec un ustensile propre.

Ingrédients

- ❑ 4 kg de chou chinois (retirez les grosses feuilles extérieures)
- ❑ 3840 ml d'eau pour la saumure
- ❑ 285 g de gros sel marin coréen ou de sel gemme naturel pour la saumure
- ❑ 97 g de sel à cristaux moyens à répartir entre les feuilles
- ❑ 2 c. à soupe de farine de riz gluant
- ❑ 360 ml d'eau pour la bouillie de riz
- ❑ 141 g de gochugaru, des flocons de piment coréen
- ❑ 540 g de radis coréen ou de daikon, taillé en fins bâtonnets
- ❑ 1 c. à soupe de sel marin fin pour le radis
- ❑ 3½ c. à soupe de sauce de poisson coréenne
- ❑ 2 c. à soupe de petites crevettes salées et fermentées hachées (saeujeot)
- ❑ 90 g de ciboulette chinoise, coupée en morceaux de 5 cm

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Kimchi de chou chinois selon Sue Pressey / suite

- 140 g de carottes, taillées en fins bâtonnets
- 42 g d'ail finement haché
- ½ c. à soupe de gingembre finement haché
- 2 c. à soupe de sucre non raffiné
- 75 g d'oignon mixé ou finement râpé

Une cuillère à soupe contient 15 ml, comme l'explique Sue Pressey. Les quantités en grammes et millilitres sont celles données par l'autrice.

Matériel

- Grand saladier, plateau, sac ou seau adapté au contact alimentaire, passoire et casserole
- Récipient à kimchi ou boîte hermétique avec couvercle

Préparation

1. Couper le chou

Coupez le chou en quartiers dans la longueur et rincez à l'eau courante, en gardant les feuilles attachées au trognon.

2. Saler les feuilles

Dissolvez le gros sel dans 3840 ml d'eau. Plongez chaque quartier et posez-le sur un plateau. Répartissez 97 g de sel sur les parties blanches épaisses des feuilles. Gardez la saumure.

3. Laisser 6 heures

Placez le chou dans un sac ou un seau alimentaire, faces coupées vers le haut. Ajoutez la saumure réservée. Fermez le sac ; dans un seau, lestez le chou. Laissez 6 heures, en retournant toutes les 2 heures.

4. Rincer et égoutter

Rincez le sel à l'eau courante, surtout sur les parties blanches des feuilles. Égouttez dans une passoire pendant 1 heure.

5. Cuire la pâte de riz

Faites cuire la farine de riz avec 360 ml d'eau à feu moyen pendant 5-8 minutes. Laissez refroidir la pâte épaissie, ajoutez le gochugaru et mélangez.

6. Mélanger les aromates

Mélangez le radis avec le sel fin, la sauce de poisson et le saeujeot. Attendez 10 minutes. Ajoutez les autres ingrédients de la pâte et la préparation de riz au gochugaru.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Kimchi de chou chinois selon Sue Pressey / suite

7. Enduire les feuilles

Sur un plateau, enduisez un seul côté de chaque feuille. L'autrice utilise 1-2 petites poignées de pâte par quartier de chou. Ne détachez pas les feuilles du trognon.

8. Laisser fermenter

Placez dans un récipient à kimchi ou une boîte hermétique et fermez le couvercle. Remplissez seulement à 70-80%. Laissez à température ambiante pendant 24 heures, puis réfrigérez. Vérifiez le pH avant de manger, comme indiqué ci-dessous. Servez une fois refroidi et lorsque le pH est de 4,6 ou moins ; le goût sera plus développé après 3-4 jours supplémentaires.

9. Couper au fur et à mesure

Coupez une petite portion et gardez-la dans un récipient en verre plus petit. Laissez le reste entier dans le grand récipient et ne coupez que la quantité nécessaire.

Conseils

Note de la rédaction : la sauce de poisson et le saeujeot contiennent du poisson et des crustacés. Cette recette utilise ces deux ingrédients.

Conseil complémentaire de la Colorado State University : avant de manger le kimchi, vérifiez que son pH est de 4,6 ou moins. La durée de fermentation et le refroidissement ne suffisent pas à le confirmer. En cas de moisissure, jetez toute la préparation.

Pour servir

Coupez la portion en petits morceaux et servez avec du riz. Un kimchi plus acide convient au riz sauté, à la soupe kimchi-jjigae ou aux galettes kimchijeon.

À la loupe

Pourquoi le kimchi devient plus acide

Les bactéries naturellement présentes sur les légumes produisent des acides organiques, notamment de l'acide lactique, pendant la fermentation. Le kimchi devient ainsi plus acide avec le temps, même si la recette ne contient pas de vinaigre. Le passage au réfrigérateur ralentit la fermentation sans l'arrêter complètement.

