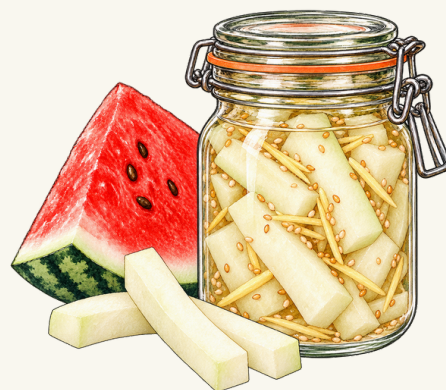


LÉGUMES

Écorce de pastèque marinée à la japonaise

La partie blanche de l'écorce de pastèque dans une marinade aigre-douce à la sauce soja et au sésame. Une recette de Namiko Hirasawa Chen, de Just One Cookbook.

Auteur de la recette : Namiko Hirasawa Chen · Just One Cookbook



TEMPS

20 minutes + 2-3 heures au réfrigérateur

QUANTITÉ

6 portions d'accompagnement ; environ 803 g d'écorce blanche pelée

Méthode: Marinade rapide au réfrigérateur

Saison et ingrédients: Une pastèque fraîche à l'écorce ferme

Conservation: Après égouttage, conserver au réfrigérateur et consommer sous 3-4 jours

Ingrédients

- Environ 803 g d'écorce blanche de pastèque après retrait de la peau verte - le poids indiqué par l'autrice pour sa préparation
- 4 c. à soupe de vinaigre de riz sans sel ni sucre ajoutés
- 4 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 1 c. à soupe de graines de sésame grillées, facultatif
- Quelques fines lanières de gingembre, facultatif

Préparation

1. Préparer l'écorce

Retirer la chair d'un quart de pastèque en laissant un peu de chair rouge sur l'écorce blanche. Enlever la peau verte dure. Couper la partie blanche en tranches régulières de 6 mm d'épaisseur.

PRÉPARATION / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Sources et histoire sur le site Fermentarnia
fermentarnia.com



Écorce de pastèque marinée à la japonaise / suite

2. **Mélanger la marinade**

Dans un sac alimentaire refermable, mélanger le vinaigre, le sucre, la sauce soja, l'huile de sésame et les ingrédients facultatifs. Remuer jusqu'à dissolution du sucre.

3. **Laisser mariner au réfrigérateur**

Ajouter l'écorce dans le sac et chasser le plus d'air possible avant de le fermer. Mélanger en malaxant doucement le sac. Placer au réfrigérateur pour 2-3 heures ou toute une nuit.

4. **Égoutter avant de conserver**

Retirer l'écorce de la marinade et la placer dans un autre récipient. Jeter la marinade. Conserver au réfrigérateur et consommer sous 3-4 jours.

Conseils

La sauce soja et le sésame sont des allergènes. La sauce soja traditionnelle contient généralement aussi du blé ; vérifiez l'étiquette.

C'est une marinade rapide à conserver au réfrigérateur. Ne la gardez pas dans un placard.

Pour servir

Servez avec du riz, des grillades ou en petite collation.

À la loupe

Le rôle de la marinade sucrée-salée

Le sucre et le sel de la sauce soja favorisent la sortie d'une partie de l'eau de l'écorce par osmose, tandis que des composés dissous peuvent y pénétrer. L'écorce évolue ainsi pendant la marinade. L'acidité est déjà présente dans le vinaigre de riz ; elle n'a pas besoin de se développer par fermentation.

