

RECETTES DE LÉGUMES LACTOFERMENTÉS



CUISINER
ENSEMBLE
POUR LE
QUOTIDIEN

CHOU

* KIMCHI DE CHOU

INGRÉDIENTS

- 1 chou chinois d'environ 1kg coupé en tranche d'environ 2 cm (la taille n'a pas d'importance, c'est selon les préférences personnelles)
- Jeunes oignons finement émincés
- 2 carottes râpées
- 3% de gros sel (**1kg de chou = 30g de sel**) - Attention il faut du sel non iodé
- 10g gingembre finement émincé
- 10g piments broyés ou en poudre (dosage selon le goût)
- 2 gousses ail émincées finement
- 3 càs sauce soja

Facultatif:

- graines de coriandre et/ou de moutarde
- 2 cuillères à soupe sauce poisson

PRÉPARATION

- Faire dégorger le chou avec le sel (minimum 30 minutes) et malaxer pour faire sortir l'eau. Mélanger les autres ingrédients et les mélanger au chou. Mettre en bocal (environ 3/4L par kilo de chou).
- Laisser fermenter minimum dix jours à température ambiante avant de déguster. Se conserve plusieurs mois à température ambiante.
- Conserver au frigo après ouverture.

* Le kimchi peut se déguster tel quel, en accompagnement d'un plat, avec du riz mais aussi en le cuisinant.
Voici quelques idées pour l'accommoder.



* OMELETTE AU KIMCHI

Pour 1 personne

- 2 ou 3 oeufs
- entre 20 et 100g de kimchi
- des herbes fraîches (au choix coriandre, ciboule, persil, etc)
- Casser les œufs dans un bol et les battre quelques secondes, ajouter le kimchi et mélanger.
- Faire cuire dans une poêle avec un peu de matière grasse.
- Ajouter les herbes fraîches ciselées et servir.



* SOUPE REPAS CORÉENNE AU (VIEUX) KIMCHI

Réconfortante pour les longs hivers, cette recette est parfaite pour utiliser un kimchi un peu vieux ou le jus de kimchi.

La base de cette soupe est toujours la même et on peut y ajouter ce qu'on veut en fonction de ses goûts.

On peut aussi ajouter de la pâte de piments fermentés Gochujang qu'on trouve dans les magasins asiatiques, cela amène de l'onctuosité et du piquant (!) à la soupe.

PRÉPARATION

- Faire revenir du gingembre émincé finement pendant quelques minutes, ajouter de l'ail finement émincé et faire revenir quelques secondes.
- Déglacer à l'eau ou au jus de kimchi.
- Ajouter des oignons grossièrement émincés et au choix: des morceaux de tofu, de la viande en petits morceaux, du poulet en cube, etc.
- Ajouter les légumes de son choix (carottes, champignons, poireaux, etc.) et des jeunes oignons en grands tronçons.
- Laisser cuire et déguster chaud avec du riz ou des nouilles.

* GYOZAS AU KIMCHI

Ces gyozas peuvent être préparés en grande quantité et être congelés.

La pâte peut être faite à la main mais je préfère l'acheter toute faite au supermarché asiatique.



INGRÉDIENTS +- 30 PIÈCES

Pour la farce :

- 300g chou chinois
- 200g kimchi
- 30g champignons noir déshydratés (ou de champignons normaux, alors on comptera 100g)
- 1 carotte
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- poivre

Pour la pâte :

- 2 paquets de pâte toute faite congelée (vous les trouverez au supermarché asiatique)

Pour la sauce :

- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de riz (ou de vinaigre normal)
- 10gr de gingembre frais émincé très fin

PRÉPARATION

- Réhydrater les champignons noirs pendant 30 minutes dans de l'eau chaude (hors du feu).
- Faire revenir dans 2cuillères à soupe d'huile d'olive les éléments suivants finement émincés: chou chinois, kimchi, ail, oignons, champignons noirs et la carotte.
- Poivrer et laisser refroidir.
- Ne pas saler, le kimchi sera suffisant pour saler la farce.

Procéder au pliage :

- Mettre +- une cuillère à café de farce au centre du cercle de pâte
- Tremper son index dans l'eau et faire le tour de la pâte avec.
- Plier en deux et fermer en faisant des petits plis et en exerçant une pression sur la pâte.
- Les gyozas doivent être fermés hermétiquement afin de garder toutes leurs saveurs.

Cuisson :

- Dans une poêle, faire chauffer le reste de l'huile, une fois bien chaude, y déposer les gyozas et les retourner lorsqu'ils sont un peu colorés.
- Ajouter de l'eau pour les recouvrir à moitié, recouvrir d'un couvercle. Quand l'eau bout, retirer le couvercle pour laisser s'évaporer l'eau.
- Ils sont prêts quand l'eau s'est évaporée (au bout de 7-8 minutes maximum – s'il y a trop d'eau enlever l'excédent).

Sauce :

Mélanger la sauce soja, le vinaigre (de riz) et le gingembre émincé.

À déguster en trempant dans la sauce au gingembre



AUBERGINES

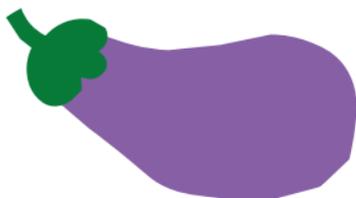
* AUBERGINES FERMENTÉES

INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- 2 pincées de sel de mer

PRÉPARATION

- Griller les aubergines entières au four en les tournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient noires.
- Les sortir et les laisser refroidir.
- Retirer la peau et garder la chair, émincer la finement au couteau, ajouter l'ail haché et le sel.
- Laisser fermenter au moins 1 semaine.
- On peut servir en mélangeant avec du tahin, du citron et de l'huile d'olive.



* BABA GANOUSH D'AUBERGINES LACTOFERMENTÉES

INGRÉDIENTS

- 100g d'aubergines lactofermentées
- 2 càs de tahin
- 2 gousses d'ail
- Le jus et les zestes d'un citron
- 2 càc d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le tahin, les gousses d'ail pressées, le jus et les zestes de citron, l'huile d'olive.
- Ajouter les aubergines et bien mélanger.
- Servir sur des crackers ou avec du pain.

BETTERAVES

* BETTERAVE LACTO- FERMENTÉE

INGRÉDIENTS

- 1 bocal de 600 g de betterave rouge crue et épluchée
- 2 gousses d'ail
- 12 g de sel de mer
- 400 ml eau
- facultatif : aneth et 30 g de raifort

PRÉPARATION

- Couper les betteraves en morceaux de la taille de son choix.
- Emincer l'ail (et le raifort si on en utilise).
- Mettre les ingrédients dans le bocal.
- Faire fondre le sel dans l'eau et couvrir les légumes de saumure. Fermez le bocal et laissez fermenter minimum 2 semaines avant de déguster.

* DIP DE BETTERAVES

INGRÉDIENTS

- 200g de betteraves crues
- 200g de betteraves lactofermentées
- 1 tartine grillée émiettée
- cumin
- poivre

PRÉPARATION

Mélanger le tout au robot et assaisonner de cumin et de poivre selon le goût



* BORSCH

INGRÉDIENTS

- 250 g de tomates pelées (en boîte si ce n'est pas la saison)
- 300 g de betterave rouge fermentée
- 300 g de pomme de terre
- 1 grosse carotte
- 1 gros oignon
- 100 g de chou blanc
- 2 cuillère à soupe d'huile végétale
- ½ cuillère à café de graines de carvi
- ½ cuillère à café de graines d'aneth
- 1 litre de bouillon de légumes
- 2 cuillère à café de concentré de tomates (facultatif)
- 100 à 150 ml de jus de betterave fermentée
- 1 feuille de laurier
- un peu d'aneth frais
- crème épaisse pour le service (facultatif)
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Tailler la betterave en petits morceaux et couper les autres légumes en morceaux d'environ 2 cm.
- Faites revenir les graines de carvi et d'aneth dans un peu d'huile, réserver.
- Faites revenir les betteraves, les pommes de terre et la carotte dans l'huile.
- Ajouter l'oignon, le chou blanc, les tomates, le bouillon, le concentré de tomates, 50 ml de jus fermenté, le laurier et les graines sautées.
- Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- Intégrer les brins d'aneth et le reste du jus fermenté après avoir éteint le feu. Poivrer et saler si nécessaire.
- Servir chaud avec éventuellement une cuillère à soupe de crème épaisse.

