



Kimchi maison (lactofermentation)

[RECETTES](#)



NOMBRE DE PORTION : 3 LITRES

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Ingrédients:

- 2,5 kg de chou napa , environ 2 gros choux napa
- ½ tasse de gros sel kasher
- 2 tasses d'eau
- 2 cuillères à soupe de farine de riz gluant
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 tasses de daïkon, pelé et coupé en julienne
- 1 tasse de carotte, pelée et coupée en julienne
- 10 oignons verts, ciselés

Pâte épicée :

- ½ tasse d'ail , haché finement
- 3 c. à thé de gingembre frais, émincé
- 2 c. table de pâte de miso
- 1 oignon jaune, émincé
- ½ tasse de sauce de poisson
- 1 à 2 tasses de flocons de piment rouge coréen selon votre tolérance aux aliments épicés .

Préparation

Préparation :

1. Couper en deux, sur le long les choux napa. Recouper en deux, toujours sur le long.
2. Trempez les quarts de chou dans un grand bol en stainless* d'eau froide pour les humidifier. Les sortir de l'eau et vider le bol.
3. Saupoudrez le sel entre les feuilles en les soulevant, en mettant plus de sel près des tiges. Remettre les morceaux de chou dans le bol.
4. Laissez reposer 1h30 à 2h00 heures en retournant les choux toutes les 30 minutes.
5. Pendant que le chou dégorge, mélangez l'eau et la farine de riz gluant dans une petite casserole. Faites cuire à feu moyen pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'un léger frémissement apparaisse. Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson encore 2 minute en remuant. Retirez du feu et réservez.
6. Après le temps de repos, lorsque les choux auront dégorgé, lavez les morceaux plusieurs fois sous l'eau froide pour retirer le sel. Couper les cœurs afin de détacher les feuilles. Ne pas conserver le cœur. Vous pouvez conserver les feuilles entières, ce qui est la façon traditionnelle de faire du kimchi. Personnellement, je préfère les couper en tronçon de format bouchée pour que ce soit plus facile à manger.
7. Versez le mélange de farine gluant qui a refroidit dans un grand bol. Ajoutez l'ail, le gingembre, l'oignon, la sauce de poisson, le miso et les flocons de piment rouge. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
8. Ajoutez les juliennes de daïkon, de carotte et les oignons verts. Mélangez bien. Ajouter le chou et bien brasser en s'assurant de recouvrir le chou du mélange de piments. Si vous avez laisser les feuilles entières, vous assurer de bien frotter entre les feuilles pour en mettre partout.
9. Déposer le tout dans un grand pot de fermentation ou dans des pots hermétiques de type pot Mason d'un litre ou plus. Mettre un poids sur le dessus du mélange. Ne pas remplir jusqu'au bord car ça risque de déborder.
10. Laisser fermenter sur le comptoir à l'abri de la lumière pendant 2 à 5 jours.** Si votre pot est fermé hermétiquement, ouvrez le couvercle de temps en temps pour laisser le gaz sortir . Vous pouvez aussi mettre une plaque ou un plat en dessous du pot Mason en cas de débordement.
11. Lorsque le kimchi aura une odeur légèrement acide et le goût désiré, mettre au réfrigérateur. La fermentation continuera, mais sera grandement ralentie par le froid. Se conserve plusieurs mois.

*Ne pas utiliser de bol en bois, céramique ou tout ce qui pourrait être poreux. Le stainless et le verre sont à privilégier pour le préparer. Par la suite, des pots Mason ou un pot de fermentation conçu pour ça seront parfaits.

**Le temps varie selon la température et l'humidité de votre maison donc vérifier tous les jours. Goûtez à la préparation et lorsqu'elle sera à votre goût ranger au frigo. Vous pouvez également le manger tout de suite. Les saveurs seront cependant moins développées et la fermentation n'aura pas eu lieu.