



LÉGUMES LACTOFERMENTÉS INSPIRATION KIMCHI



Matériel : Robot ménager, un grand saladier, un bocal en verre d'environ 3,5 litres

Temps de préparation : environ 1h et plusieurs jours de fermentation

Ingrédients :

1 chou vert, 1 chou rouge, 4-5 carottes, 1 céleri rave, environ 2 cuillères à soupe de sel de mer, 3 cuillères à soupe de graines de sésame noir **Pour la pâte :** 1 morceau d'environ 4cm de long racine de gingembre frais, 1 pomme épinée, 1 morceau d'environ 3 cm de long de piment frais

Préparation:

Râpez l'ensemble des légumes dans votre robot ménager. Veillez à conserver entières plusieurs feuilles de chou pour plus tard... Versez le tout dans un grand bol saladier et ajoutez le sel et les graines de sésame noir. Avec vos mains massez le tout pendant quelques minutes...

A part préparez la pâte pimentée... Dans un blender mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et assez épaisse. Ajoutez la pâte dans le saladier et à l'aide de gants cette fois (!) massez à nouveau le tout.

Transvasez petit à petit du saladier à votre bocal les légumes, et à l'aide de vos mains ou d'un pignon comprimez et tassez bien les aliments pour que le jus recouvre le tout... (si le liquide produit par les légumes ne suffit pas, rajoutez un peu d'eau). Dans tous les cas assurez-vous qu'aucune bulle d'air ne demeure sous la surface (l'oxygène est l'ennemi à éviter car sa présence cause le brunissement et permet aux moisissures de proliférer)

Une fois que vous avez terminé, couvrez de plusieurs feuilles de chou et déposez quelques chose de lourd (une pesée, un caillou...) par-dessus pour maintenir les aliments submergés. Placez sans le visser le couvercle sur le bocal et afin d'éviter les dégâts, déposez le bocal dans une assiette pour récolter l'excédent de liquide qui pourrait déborder.

Laissez fermenter à la noirceur et à une température de 20° environ en prenant soin de vérifier au fil des jours l'aspect de la recette... Lorsque la fermentation est à votre goût (3 jours sont recommandés), placez au réfrigérateur en fermant hermétiquement le bocal

*Fermé le pot peut se conserver au moins un an mais la préparation deviendra plus acide.
Une fois ouvert il se conservera plusieurs semaines.*