



La fermentation au quotidien



Tipp von Esther Kern



Les cuisiniers d'avant-garde ne jurent que par elle depuis des années. Désormais, la fermentation signe aussi son retour dans les ménages. Le kimchi asiatique a particulièrement le vent en poupe.

Sous nos latitudes, le chou fermenté s'appelle choucroute. En Asie, il s'agit du kimchi. Le kimchi est indéniablement le représentant le plus à la mode des aliments fermentés. Ce que confirme Petra Körner, de la Fermentation Factory «Pure Taste» à Bâle. Conjointement avec son partenaire, le cuisinier Matteo Leoni, elle produit et vend d'innombrables légumes lacto-fermentés. «Mais le kimchi sort incontestablement du lot en matière de ventes», explique-t-elle.

En principe, le kimchi est fabriqué à l'aide de chou coupé en gros morceaux. Il est ensuite mélangé à du sel et des épices, notamment le gochugaru coréen, un ingrédient essentiel, puis soumis à une fermentation lactique. La fermentation est un processus naturel au cours duquel des bactéries transforment le sucre contenu dans les légumes en acide, entre autres. Par le passé, ce processus était utilisé pour prolonger la durée de conservation des légumes.



Aujourd'hui, la fermentation lactique des légumes se fonde sur d'autres raisons. La fermentation élargit en effet le spectre aromatique des légumes, sans compter que les bactéries favorisent la digestion.

Vous souhaitez en juger par vous-même? Voici une recette de Matteo Leoni, de Puretaste.ch:

Ingrédients

1 gros chou chinois
50 g de sel
Eau
2 gousses d'ail, râpées
1 cc de gingembre frais pelé et râpé
3 cs de flocons de piment coréen (gochugaru)
1 gros radis, épluché et coupé en allumettes
2 oignons moyens coupés en tranches
1 poireau coupé en tranches
4 carottes épluchées et coupées en allumettes

Préparation

Couper le chou en quatre par la tige dans le sens de la longueur et éliminer le cœur. Couper en morceaux de 4 cm de large.

Placer le chou dans un grand saladier et saler. Faire pénétrer le sel dans le chou en massant, jusqu'à ce qu'il devienne un peu plus mou. Recouvrir d'eau. Placer une assiette sur le chou et la lester. Laisser reposer 1 à 2 heures.

Rincer le chou à l'eau froide. Egoutter dans une passoire pendant 15 à 20 minutes.

Mélanger l'ail, le gingembre, le gochugaru et l'oignon pour former une pâte lisse. Extraire délicatement l'eau résiduelle du chou et placer le chou dans la pâte d'épices. Incorporer le radis, les oignons et les carottes. Incorporer délicatement la pâte dans les légumes.

Placer le kimchi dans un verre et appuyer jusqu'à ce que la saumure monte et couvre les légumes. Fermer le verre et laisser mijoter pendant 1 à 5 jours. Placer un saladier ou une assiette sous le verre pour récupérer les débordements éventuels. Laisser reposer à température ambiante fraîche, en évitant toute exposition directe au soleil.

Vérifier une fois par jour et presser la partie inférieure de la saumure avec une cuiller propre. Goûter chaque jour. Lorsque le kimchi est suffisamment fermenté (selon les goûts), le placer au réfrigérateur. Il peut être consommé directement, mais il libère toute sa saveur après une ou deux semaines.

Il est également possible d'acheter le kimchi déjà préparé, par exemple sur www.puretaste.ch