Lactofermentation

- Katkugi
- Kimchi de blettes

Katkugi

> Sources : http://etrangerecuisine.canalblog.com/archives/2015/01/12/31300594.html

Ingrédients de Kaktugi de betterave rouge (recette végétarienne)

500g de betterave épluché découpé en dés de 1-1,3 cm
60g de oignon blanc (côté tête) découpé en carré de 1-1,3 cm
15 de sel de mer fin
2 c à café de farine de riz (ou de blé)
10g de gochugaru, poudre de piment rouge (ou celle d'Espelette)
0,5-1 c à café d'ail haché
0,5-1 c à café de gingembre haché

-Mêlez la betterave, l'oignon et le sel, laissez dégorger 45min en remuant 2 ou 3 fois
-Récupérez le jus extrait à travers un chinois
-Mêlez la farine dans le jus et portez à l'ébullition
-Éteignez le feu juste quelques secondes après l'ébullition, laissez refroidir
-Mêlez intimement la betterave, le jus, l'ail, le gingembre et la poudre de piment
-Mettez dans un bocal en tassant au fur à mesure que l'on remplit

Conservation & **Fermentation**
-Laissez 3 jours sous une température ambiante d'intérieur (15-20°c)
-Puis, conservez au frigidaire
-Dégustation conseillée dès 20e jour (ça peut être avant, ce sera moins affiné, moins acide), possible de conserver des mois
-Servez toujours avec une cuillère propre et sèche, tassez bien le restant après le prélèvement

Kimchi de blettes

Source : https://www.cookandroll.eu/archives/2020/08/27/38500279.html#gsc.tab=0

Ingrédients:

15 tiges de bettes (blettes) colorées (ou pas), soit environ 1,5kg
1 betterave chioggia
3 càs de gros sel sans additif (le sel gris de Guérande est parfait!)
150g de sucre fin
6 càs de sauce soja légère
160ml de nuoc mam (sauce de poisson)
50g de piment coréen en poudre gochugaru
6cm de gingembre frais
6 gousses d'ail
100g de carottes
1 pomme

Préparation:

Détacher les feuilles des tiges de bettes. Couper grossièrement feuilles et tiges en tronçons et morceaux de 5 à 8 cm.

Les disposer dans un saladier, saupoudrer de 3 càs de gros sel et 3 càs de sucre.
Verser 150ml d'eau fraiche déchlorée/éventée, couvrir et laisser reposer 4 heures minimum, une nuit idéalement.

Kimchi-bettes-1 Kimchi-bettes-2 Kimchi-bettes-4

Hacher finement le gingembre et l'ail.
Peler et couper la pomme en fine brunoise.
Peler et tailler les carottes et la betterave en cubes de 0,5 à 1cm.
Mélanger gingembre, ail, sauce soja, nuoc mam, 50g de piment, 100g de sucre, 50ml d'eau en une pâte épaisse; ajouter la pomme, la betterave, et les carottes.
Egoutter les bettes et garder le liquide. Mélanger les blettes à la marinade en mélangeant bien de façon à l'enrober de sauce.

Kimchi-bettes-5 Kimchi-bettes-blettes-2 Kimchi-bettes-blettes-4

Disposer les légumes et marinade dans un bocal stérilisé (15 minutes à 150°) - ou pas (la nécessité de stériliser les contenants n'est pas démontrée...). Verser l'eau d'égouttage des blettes par dessus.

Kimchi-bettes-blettes-5 Kimchi-bettes-2-2

Fermer le bocal à joint et laisser fermenter une semaine à température ambiante. Ensuite conserver deux semaines au moins à la cave ou dans un endroit frais.. Une fois ouvert conserver

de préférence au frigo.