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.

Revision #3
Created 2023-11-18 21:42:56 UTC by Guigui
Updated 2024-07-28 08:26:44 UTC by Guigui