



Une nourriture pour le corps et l'esprit

Le kimchi

La Corée possède ses arômes propres. Quels sont ces parfums et d'où nous viennent-ils ?

Les senteurs d'un pays ou d'une région proviennent le plus souvent de la cuisine locale, laquelle développe ses saveurs uniques à partir d'épices particulières, d'aliments ou de boissons fermentés, mais aussi à partir des différentes manières de les accommoder. Les plats qui donnent à la Corée ses parfums si originaux sont principalement des préparations fermentées, plus particulièrement les différentes variétés de *kimchi*, réalisées avec des légumes ainsi que plusieurs sortes de pâtes à base de haricots, également fermentés. Par-dessus tout, l'odeur relevée du *kimchi* est la première à surprendre l'odorat et le goût des visiteurs.

Ceux qui se sont habitués aux parfums très marqués du *kimchi* découvrent rapidement qu'ils ne peuvent plus guère s'en passer ensuite. Qui plus est, le *kimchi* est partout devenu un accompagnement populaire, du fait que des recherches scientifiques nous ont permis de mieux comprendre la valeur de ses propriétés pour la

Un mortier et un pilon étaient autrefois utilisés pour moudre les ingrédients (ci-dessous)



santé.

L'intérêt pour l'efficacité du *kimchi* dans la prévention des maladies du vieillissement est de plus en plus marqué, et la grande quantité de fibres que contiennent ses principaux ingrédients, légumes et piments rouges, permet d'éviter l'obésité.

Il y a plus de variétés de *kimchi* en Corée qu'il y a de fromages en France. Il existe ainsi tellement de styles que personne ne peut les connaître tous. Un professeur d'université a pu identifier plus de 100 ingrédients différents



utilisés pour la composition des *kimchi*, 36 d'entre eux étant des ingrédients principaux. Du fait que ces produits sont tous combinés et préparés différemment selon les *kimchi*, mais aussi selon les traditions familiales particulières, il est impossible de dire exactement combien de variétés existent aujourd'hui.

Un «*kimchi* liquide» et un *kimchi* de chou (ci-dessus). Le *kimchi* était conservé dans des jarres enterrées en partie pendant les mois d'hiver, afin de développer un parfum plus agréable (à g.)

L'origine du *kimchi*



La culture d'une région se développe en fonction de l'adaptation à l'environnement naturel des personnes qui y vivent, spécialement à la suite de l'introduction des pratiques agricoles.

Contrairement aux cuisines occidentales ou africaines, la cuisine coréenne fait clairement la différence entre les plats principaux et les plats d'accompagnement. Le riz et les autres céréales forment la base des plats principaux, que l'on apprécie en les accompagnant de petites préparations de légumes, de fruits de mer, de poisson ou de viande.

Afin de pouvoir assurer les besoins en nourriture pendant les longs hivers coréens, les légumes et le poisson ont été d'abord conservés par la méthode du séchage. Il était également possible, dans le passé, de conserver les légumes dans de l'eau de mer salée, méthode qui a pu permettre aux gens de comprendre qu'il était possible, grâce à du sel, de conserver longtemps des légumes frais. Le plus ancien document mentionnant ce fait a été découvert dans la première anthologie chinoise de poésie : le *Livre des odes*, que l'on dit avoir été compilé il y a 2 600 ou même 3 000 ans. Dans cet ouvrage apparaît un caractère chinois signifiant «salé», qui montre bien qu'un «ancêtre» du *kimchi*

La Reine Elizabeth regardant une préparation du *kimchi* à Andong, dans la province du Gyeongsang du Nord



existait déjà à cette époque ancienne. Mais cependant, l'alchimie permettant la réalisation du *kimchi* lui-même a été par la suite bien mieux développée en Corée qu'en Chine, pour des raisons très fortement liées à des problèmes d'environnement.

Les visiteurs qui viennent en Corée ne peuvent manquer d'être impressionnés par les larges et fertiles terres marécageuses qui s'étendent tout au long de la côte sud-ouest du pays. Ces terres abondent de vie tout au long de l'année et, sauf en plein cœur de l'hiver, elles fournissent une source naturelle de nourriture, qui peut être récoltée sans aucun équipement moderne.

Même si la base du *kimchi* repose sur la fermentation lactique acide de légumes conservés dans du sel, l'ajout à volonté de poisson et de fruits de mer peut jouer un rôle important dans le processus de fermentation et fournir en plus des éléments nutritifs qui seraient autrement très rares en hiver, comme les protéines et le calcium.

Les Coréens ont beaucoup souffert du manque de nourriture jusqu'au milieu des années 1960. Depuis lors, le développement incroyable de l'économie a permis d'atteindre un produit national brut (PNB) s'élevant à 10 000 dollars, mais comparé aux autres pays ayant un PNB similaire, il est surprenant de voir le nombre très réduit de Coréens souffrant d'obésité. Nombreux sont ceux qui croient que la raison en est justement la grande quantité de *kimchi* que l'on mange en Corée.

Un ancien texte évoquant le *kimchi* (en haut, à g.). Un «*kimchi* liquide» aux piments rouges, auquel sont ajoutés un chou et une préparation d'algues de type *daunmyeok* (en haut, à dr.)



Ils rappellent que le *kimchi* contient une proportion importante de fibres (dans les légumes), de la capsine, connue pour consumer les graisses (les piments), une grande quantité de calcium (les fruits de mer salés), une bonne quantité de protéines (les poissons et fruits de mer) et un grand nombre de vitamines (les légumes). Ils s'inquiètent également de l'augmentation de l'obésité parmi les jeunes générations, qui tendent à remplacer le *kimchi* par des nourritures instantanées, généralement importées.

Comment faire du *Kimchi*

Rien n'est plus facile au monde que de faire du *kimchi*, mais rien n'est plus difficile également. En effet, même un débutant peut rincer les légumes pour les laver, les saler, les rincer de nouveau le jour suivant, y ajouter de l'ail et disposer le tout dans un endroit frais à reposer un



jour ou deux, afin de permettre une fermentation naturelle, puis les déguster ensuite comme ils sont. C'est tout ce qu'il faut faire. Pourtant, réussir le *kimchi* le meilleur et le plus nutritif est un art uniquement accessible aux artistes de l'assaisonnement. Parmi toutes les Coréennes qui disent savoir faire le *kimchi*, rares sont celles qui peuvent se vanter de réussir à faire l'un des meilleurs.

Vous trouverez ci-joint la recette permettant de réaliser l'assaisonnement populaire à base de chou, que l'on appelle *tong kimchi*, l'une des variétés d'hiver les plus souvent consommées en Corée.

Kimchi de chou (à g.)

Pot à *kimchi* couvert avec des nattes de paille afin d'éviter le gel en hiver (ci-dessous)



Ingrédients et recette

Ingrédients principaux :

2 choux chinois
1 radis blanc de taille moyenne

Epices :

60 g de feuilles de moutarde
80 g de cresson de fontaine
70 g de ciboule
40 g d'algues collantes de type *cheonggak*
2 gousses d'ail pelées
1/2 racine de gingembre (du gingembre coréen ou japonais, qui est plus petit que celui venant des régions tropicales)
1/2 poire d'Asie
1 châtaigne
120 g d'huîtres crues
1/3 d'un verre de crevettes en saumure
1/2 ombrine saumurée ou 1/2 merlan frais (on peut remplacer ces poissons par 1/4 de morue)
2/3 d'un verre de farine de piment (il est préférable de ne pas utiliser les piments trop piquants provenant d'Asie du Sud-Est, mais si aucune autre variété n'est disponible, alors réduisez la quantité de 1/10)
2 cuillères à soupe de piments séchés râpés
1 verre de sel

■ L'assaisonnement présenté ci-dessus est l'un des meilleurs, mais quelques ingrédients peuvent être difficiles à trouver en dehors de la saison. Il est aussi possible de ne pas mettre les feuilles de moutarde, le cresson de fontaine, l'algue, la poire, la châtaigne, l'ombrine saumurée ou le merlan frais. Les autres ingrédients sont, en revanche, indispensables.



Préparation du *kimchi* (ci-dessus)
«*Kimchi* liquide» de chou et *kimchi* à base de feuilles de moutarde (à dr.)

1. Dissoudre le sel dans l'équivalent de 5 verres d'eau.
2. Retirer (sans les jeter) les feuilles extérieures des choux. Rincez-les abondamment et coupez-les.
3. Le soir, plongez les choux dans l'eau salée, puis empilez-les dans une jarre ou dans un



réceptier en plastique. Trois ou quatre heures plus tard retirez-les. Tôt le matin, rincez-les et coupez-les en deux.

4. Le même soir, rincez et coupez le radis blanc, la ciboule, les feuilles de moutarde et les algues (*cheonggak*). Plongez le cresson de fontaine dans de l'eau. Coupez la moitié du radis en le râpant et l'autre moitié en morceau de 6 cm de long et de 1 cm d'épaisseur, afin de l'utiliser comme garniture.
5. Mélanger cette dernière partie du radis avec un peu de sel et de la poudre de piment, puis mettez-le de côté.
6. Rincez les huîtres crues dans de l'eau légèrement salée. Coupez le cresson et les feuilles de moutarde en morceaux de 4 cm de long. Finalement émincez le blanc de la ciboule.
7. Hacher l'ail et le gingembre.
8. Râpez la châtaigne et la poire.
9. Mélangez la poudre de piment avec le radis blanc râpé dans un grand réceptier. Ajoutez les crevettes en saumure et les autres ingrédients que vous avez préparés précédemment. Mélangez-les bien.
10. Etalez ce mélange entre les feuilles de chou que vous enroulez sur elles-mêmes pour les replier sur la préparation.
11. Ajoutez à la moitié du radis, conservée à l'étape n° 4, l'ail hachée, le gingembre, le cresson de fontaine, les feuilles de moutarde et un peu de liquide contenu dans le pot de crevettes saumurées ou d'un autre poisson salé. Mélangez le tout.
12. Déposez un peu de cette préparation dans le fond d'un pot et superposez le chou farci par-dessus. Ajoutez un peu de préparation après



Salle d'exposition du Musée du *Kimchi* (ci-dessus)
Kimchi de ciboule (à dr.)

chaque couche de chou. Répétez cette combinaison jusqu'à ce que la jarre soit pleine à 80 %, puis terminez en couvrant le tout avec les feuilles extérieures des choux conservés. Couvrez finalement le *kimchi* d'une lourde pierre plate. ◆

