live kimchi
UNE RENCONTRE ÉPICÉE

LE KIMCHI

Vous avez peut-être entendu parler du kimchi dernièrement, ou peut-être êtes-vous tombé sur quelques articles décrivant ses bienfaits pour la santé. Mais d'où vient la fascination pour cet aliment à la mode ? Et qu'est-ce que c'est ? De ses origines à ses utilisations, voici tout ce qu'il faut savoir sur l'aliment traditionnel coréen qui fait fureur dans le monde entier.

La cuisine coréenne offre une belle harmonie de couleurs et une alimentation tout aussi saine et équilibrée. Elle représente également la flexibilité de la culture coréenne, où différents éléments sont accueillis, compris et rassemblés pour créer de nouveaux développements. Diététique et créative, elle présente un équilibre parfait entre céréales, légumes verts, fruits de mer, viandes légères ou poissons maigres qui fait autant le bonheur des végétariens, des gourmands que des intolérants au gluten.

© COUPANG.COM

© KOREAN FOOD PROMOTION INSTITUTE

ORIGINES

Depuis des milliers d'années, la Corée possède ses propres aliments fermentés traditionnels, en particulier les aliments fermentés à base de piment rouge, et le Kimchi est notre aliment « ethnique » unique et traditionnel.

Les origines du kimchi sont ancrées dans la sagesse des anciens Coréens. Ces mêmes anciens qui ont cherché un moyen de conserver les aliments pour profiter de légumes frais et nutritifs même pendant les jours les plus froids de l'hiver. Ce qui a commencé par du chou simplement mariné dans une saumure salée s'est lentement transformé en kimchi que nous connaissons aujourd'hui, grâce à l'ajout de diverses épices et assaisonnements tels que la poudre de piment fort.

La forme actuelle du kimchi est le produit de nombreuses tentatives de combinaison d'épices et de saveurs qui se développent selon les caractéristiques régionales et individuelles découlant de nombreuses années d'histoire. Produit d'adaptations harmonieuses et d'un dévouement sans faille au goût et à la nutrition, le kimchi est véritablement l'incarnation de la culture coréenne.

ÉQUILIBRE & HARMONIE

On peut trouver du kimchi partout dans la péninsule coréenne. Bien que des goûts, des saisons et des régions différents lui aient permis de prendre de nombreuses formes, le kimchi est resté fidèle à sa valeur en tant qu'aliment principal des tables coréennes. Les cinq saveurs du Kimchi (aigre, amer, salé, sucré et épicé) et leur équilibre imprègnent également toutes les facettes de la vie coréenne. En ce sens, le kimchi est une constante de l'histoire du peuple coréen et de ses racines. Produit de la nature et de son environnement, le Kimchi utilise donc ce que les quatre saisons de la Corée ont de mieux à offrir.

© ZEROWASTECHEF.COM

NUTRITION & DIÉTÉTIQUE

Le kimchi a une valeur nutritionnelle élevée et présente de nombreux avantages pour la santé, ce qui lui vaut de figurer parmi les aliments les plus sains du monde. Une fois que le kimchi est placé dans un pot en terre cuite, il subit un processus de fermentation actif sous terre avec l'aide de pierres lourdes permettant d'immerger complètement tous ses composants dans la solution de fermentation.

Véritable concentré d'une multitude de nutriments, tels que la vitamine A, la vitamine B1, la vitamine B2 et la vitamine C, le kimchi est également riche en acides aminés essentiels et en minéraux tels que le fer, le calcium et le sélénium. Grâce au processus de fermentation, l'acide lactique facilite la digestion et combat les bactéries nocives en éliminant les germes et les éléments nuisibles tout en enrichissant le nombre de lactobacilles, utiles pour créer de nombreux avantages pour la santé. Les divers ingrédients qui entrent dans la préparation du kimchi, dont le gingembre, l'ail et les poivrons, sont également considérés comme des super protecteurs du système immunitaire. Les antioxydants qu'ils contiennent, exercent un effet protecteur contre les dommages oxydatifs et protègent l'organisme des effets néfastes des radicaux libres.

Grâce à ces perfectionnements techniques, le kimchi est devenu le premier aliment fermenté de Corée et un exemple remarquable de fermentation saine dans l'histoire culinaire de l'humanité, minimisant la perte de nutriments tout en maximisant les lactobacilles bénéfiques.

© KOREAN FOOD PROMOTION INSTITUTE

© KOREAN FOOD PROMOTION INSTITUTE

PARTAGE & CONVIVIALITÉ

Le Kimjang, le processus traditionnel de fabrication du kimchi en Corée, rassemblait des villages et des voisinages entiers pour transformer des centaines de choux en une source de nourriture et d'alimentation pour des personnes qui, historiquement, ont connu de longues périodes de privation et de famine. Le kimchi était autrefois fermenté et maturé dans des jarres enterrées, les coréens utilisant de nos jours dans des réfrigérateurs modernes.

Il faut savoir que le Kimjang a été pendant des siècles l'un des piliers de la société coréenne, synonyme d'un travail accompli en commun, pour que tous puissent avoir de quoi manger durant les rudes périodes d'hiver. Il constitue donc un mode d'expression emblématique de l'esprit coréen, de solidarité et d'entraide. C'est en quelque sorte le ciment de la société coréenne qui a sans nul doute contribué au développement du fort sentiment d'appartenance au groupe qui anime les Coréens.

La pratique collective du Kimjang réaffirme l'identité coréenne et constitue une excellente occasion de renforcer la coopération familiale. En 2013, l'UNESCO a d'ailleurs ajouté le Kimjang à sa liste des éléments du "patrimoine culturel immatériel". Le Kimjang est également un rappel important pour de nombreux Coréens que les communautés humaines doivent vivre en harmonie avec la nature.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE KIMCHI

Il existe mille et une façons de préparer du kimchi et la liberté créative laissée au cuisinier est relativement large. Le kimchi « classique » possède lui une base d'ingrédients quasiment immuable constituée de choux, de radis, de carottes, d'oignons verts, de sel, d'ail, de gingembre, de sauce de poisson, de poudre de piment et de pâte de riz gluant. À cette base, peuvent être ajoutés : oignons, jus de poire, graines de sésame, huîtres, moutardin, céleri, châtaignes. Enfin, les plus intrépides pourront, sans trahir l'essence du kimchi, agrémenter celui-ci de concombres, d'aubergines, de fleurs de lotus, de ginseng, de betteraves, de patates douces, de tomates… Avec tant de combinaisons possibles, sans compter les différentes modalités de fermentation et les spécifités régionales, vous comprendrez pourquoi il existe en Corée autant de sortes de kimchi que de fromages en France.

Les régions, les températures et autres conditions environnementales ont ainsi conduit à la création de plus de 100 types de kimchi différents. Les types de kimchi les plus couramment servis sont le « Baechu Kimchi », le « Kkakdugi » et le « Kimchi aux concombres ».

© YEOSUHGKIMCHI.COM

BAECHU KIMCHI

KIMCHI AU CHOU

Kimchi populaire apprécié par la plupart des Coréens, le « Baechu Kimchi » est fait à partir d'un chou salé entier, non coupé, mélangé à de la poudre de piment coréen, de l'ail, de la sauce de poisson et d'autres épices, qu'on laisse ensuite fermenter.

**une tasse = 200ml*

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ
Chou coréen	1 pièce (environ 2,5kg)
Eau salée Chou chinois / eau / sel = 1/1/0,1 2,5 litres d'eau, 250 g de gros sel	
Radis	200g
Ciboulette	100g

ASSAISONNEMENT*	
Poudre de piment	1 - 1,5 tasse
Saumure d'anchois	0,5 tasse
Saumure de crevettes *(peut être remplacé par de la saumure d'anchois)*	3 cuillères à soupe
Eau infusée d'algue dashima (kombu)*	0,5 tasse
Radis blanc émincé	0,5 tasse
Poire émincée	4 cuillères à soupe
Ail émincé	4 cuillères à soupe
Jus de gingembre	3 cuillères à soupe
Sucre	3 cuillères à soupe
Oignon émincé	2 cuillères à soupe
Oignon vert émincé	1 cuillère à soupe
Poudre de piment	1 - 1,5 tasse

COMMENT FAIRE ?

1. Après avoir retiré et jeté les feuilles extérieures du chou et nettoyé la base, le couper en quatre. Faire tremper le chou dans de l'eau salée, suffisamment pour le submerger.
2. Saupoudrer de sel entre les feuilles de chou, notamment vers le bas où les feuilles sont épaisses et laisser dégorger (2 heures pour le chou à feuilles fines, 5 heures pour le chou épais).
3. Rincer le chou mariné et l'égoutter.

   ***Astuce** : Goûtez un peu de feuilles de chou mariné. Si c'est trop salé, faites-les tremper dans de l'eau froide pendant environ une heure, lavez-les puis égouttez-les dans une passoire ou sur un tamis.*
4. Couper le radis en fine julienne et la ciboulette en moreaux de 3 cm.
5. Préparer l'assaisonnement, et mélanger le radis avec la ciboulette.
6. Bien étaler l'assaisonnement entre les feuilles de chou. Cela une fois fait, envelopper le tout avec les feuilles extérieures. Placer dans un récipient hermétique, et conserver au réfrigérateur. Vous pourrez ensuite déguster après fermentation (environ 7 jours).

* *Eau infusée d'algue dashima (kombu)*: faire tremper une petite feuille de dashima dans un verre d'eau pendant 1 heure.*

OI SOBAGI

KIMCHI AUX CONCOMBRES

Ce kimchi est idéal à consommer pendant les jours de printemps et d'été, car sa texture croquante et le caractère juteux des concombres sont particulièrement rafraichissants.

**une tasse = 200ml*

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ
Concombres blancs (ou mini concombres)	10 pièces (ou 20 pièces)
Eau salée bouillante : 2 litres d'eau, 1 tasse de gros sel	
Ciboulette	200g
Radis blanc	150g

ASSAISONNEMENT*	
Poudre de piment pour Kimchi	1 tasse
Poudre fine de piment	3 cuillères à soupe
Eau infusée d'algue dashima (kombu)*	1 tasse
Saumure de crevettes *(peut être remplacé par de la saumure d'anchois)*	5 cuillères à soupe
Saumure de poisson	5 cuillères à soupe
Jus de prune	4 cuillères à soupe
Oignon émincé	3 cuillères à soupe
Ail émincé	1 cuillère à soupe
Jus de gingembre	2 cuillères à café
Poudre de piment pour Kimchi	1 tasse
Poudre fine de piment	3 cuillères à soupe
Eau infusée d'algue dashima (kombu)*	1 tasse

COMMENT FAIRE ?

1. Laver les concombres en frottant la surface avec du gros sel. Couper les deux extrémités de chaque concombre et le diviser en 3 parties (Si c'est un petit concombre, en 2 parties).
2. Couper les concombres en forme de croix (de haut en bas), en laissant 1 cm à l'une des extrémités.
3. Verser 3 litres d'eau dans une casserole, ajouter 1 tasse de gros sel et faire bouillir. Lorsque l'eau salée bout, éteindre le feu et laisser reposer environ 1 minute. Plonger les concombres dans la casserole, et mélanger doucement en mouvements circulaires. Après 5 minutes, les rincer à l'eau froide pour les refroidir, puis utiliser un tamis pour les égoutter complètement.
4. Laver la ciboulette et l'égoutter au tamis. Une fois séchée, la couper en morceaux de 1,5 cm dans le sens de la longueur. Râper le radis en longueurs égales.
5. Mélanger les ingrédients de l'assaisonnement, puis rajouter la ciboulette et le radis. Patienter environ 2 minutes afin que les légumes absorbent bien l'assaisonnement. Mélanger l'assaisonnement avec les concombres, en prenant bien garde que celui-ci remplisse bien leur base non coupée (voir photo précédente).
6. Conserver dans un récipient hermétique et garder à température ambiante pendant environ une journée. Vous pourrez ensuite le placer au réfrigérateur et le déguster après environ 5 jours.

* *Eau infusée d'algue dashima (kombu): faire tremper une petite feuille de dashima dans un verre d'eau pendant 1 heure.*

KKAKDUGI *(RECETTE VEGAN)*

KIMCHI DE RADIS EN DÉS

Les ingrédients de base utilisés pour confectionner ce kimchi sont similaires à ceux utilisés dans le « Baechu Kimchi », à l'exception de l'utilisation de radis à la place du chou. La texture croquante est la caractéristique distinctive de ce kimchi, spécialement conçu pour les vegans.

**une tasse = 200ml*

INGRÉDIENTS	QUANTITÉ
Radis blanc	1 kg
Saumure : 3 tasses d'eau, ¼ de tasse de gros sel, ¼ de tasse de sucre	
Ciboulette	100g

ASSAISONNEMENT *(une tasse = 200ml)*	
Poudre de piment	¼ de tasse
Jus de prune	3 cuillères à soupe
Eau infusée d'algue dashima (kombu)*	3 cuillères à soupe
Ail émincé	3 cuillères à soupe
Jus d'oignon	3 cuillères à soupe
Jus de prune	4 cuillères à soupe
Gros sel	1-2 cuillères à soupe
Jus de gingembre	1 cuillère à café

COMMENT FAIRE ?

1. Éplucher et découper les radis en cubes de 2 cm.
2. Mélanger les ingrédients de la saumure et y faire tremper les cubes de radis pendant 2 heures. Bien rincer, puis laisser égoutter environ 30 min dans une passoire.
3. Mélanger ensemble tous les ingrédients de l'assaisonnement et laisser reposer.
4. Bien mélanger ensemble les cubes de radis et l'assaisonnement, mettre le tout dans un contenant hermétique et laisser fermenter à température ambiante (à 25°C de préférence) pendant un jour. Vous pourrez déguster le Kkakdugi après la conservation au réfrigérateur durant 5 jours.

* *Eau infusée d'algue dashima (kombu): faire tremper une petite feuille de dashima dans un verre d'eau pendant 1 heure.*

live kimchi

UNE RENCONTRE ÉPICÉE

50th 1971~2021 Korean Culture and Information Service

한국문화원 Centre Culturel Coréen

kftv KOREAN FRENCH TELEVISION

LEE JO KIMCHI

F&C Korea Co. Food and Culture Korea Co. 푸드앤컬처코리아

KFPI 한식진흥원 KOREAN FOOD PROMOTION INSTITUTE