

## Les aliments fermentés

### Légumes fermentés

**Choucroute** (*Europe Est*)

**Pickles/ condiments** : cornichons fermentés...

**Kimchi** (*Corée*)

légumes ( chou chinois, radis blanc, navet...)  
+ piment, ail, gingembre, sucre et sauce de poisson salée (nuoc môm)

**Pao-cai** (*Taiwan, Chine -Sichuan*)-

légumes (chou, tiges de moutarde, haricots longs, poivrons, radis blanc, carottes) marinés en présence sel+ sucre + piment + ail + gingembre

**Zha Cai** (*Chine-Chongqing, Sichuan*)

tige de moutarde marinés au vinaigre. + sel +poudre de piment.

**Ail noir** (*Japon*)

ail rose + sel , temp 60-80°, taux humidité 70 à90%

**Bikedi / Ntoba mbodi** (*Congo*)

tubercule / feuilles de manioc fermentées

**Citrons "confits"** (*Maroc, Cuisine méditerranéenne* )

### Soja et Pâte de Soja (ou Maïs)fermenté

**Sauce Soja** (*AsieSud Est*)

**Doenjang** (*Corée*)

± piment, ail, huile sésame

**Miso** (*Japon*) -

graines soja +sel + ferment ( riz ou orge ensemencé avec un champignon Aspergillus)

**Natto** (*Japon*)

graines soja + bactérie( Bacillus subtilis).

**Tempeh** (*Indonésie*)

graines de soja + champignon du groupe des zygomycètes

**Poto-poto** (*Congo*)

Pâte de maïs fermentée

### Boissons fermentées

**Kéfir** (*Caucase, pays slaves, Bulgarie*)

grains de kéfir fermentés dans eau, lait, jus de fruits sucrés...

**Kombucha** (*Mongolie, Chine* )

infusion de plantes ou de thé dans une solution très sucrée + levures et bactéries

**Lassi** (*Inde*)

à base lait fermenté

**Nsamba** (*Congo*)

Vin de palme

## Le kimchi

C'est un **mets traditionnel coréen** qui accompagne la plupart des plats en Corée du sud.

Il est **composé de piments et de légumes lacto-fermentés**, c'est-à-dire trempés dans de la saumure pendant plusieurs semaines jusqu'au développement d'une acidité. Les lactobacilles étant très impliqués dans la fermentation du Kimchi, il en résulte une concentration en acide lactique supérieure à celle du yaourt.

Les ingrédients les plus courants sont le **chou chinois**, le radis blanc, le navet, le poireau, l'oignon blanc frais fermentés avec un mélange de piment rouge, d'ail, de gingembre et sauce de poisson salée (sauce nuoc môm). Il consomme également des crevettes et fruits de mer fermentés

Le plus souvent il **se consomme cru** car la cuisson tue les probiotiques.

Le kimchi accompagne toutes sortes de plats : riz, viande, tofu, œufs et pâtes



### Les bienfaits du kimchi

En Corée, le *kimchi* est réputé pour ses nombreux bienfaits. Il a la réputation d'être un des plats les plus sains du monde.

Riche en légumes donc en **fibres**, il fournit de nombreux nutriments ( Vit A, B1, B2, Ca++, Fer)  
Contient des **ferments lactiques** facilitant la digestion et renforçant le système immunitaire

### Préparation du Kimchi

Temps de préparation environ 30 mn. Attendre entre 4 et 5 jours avant consommation. Conservation 3 semaines au frigo

#### Ingrédients :

- 2 kg de chou chinois
- 2 poireaux
- 1/2 navet long
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à café de gingembre frais râpé fin
- 1 ou 2 cuillère à café de sauce de poisson (Nuoc mam)
- 1 cuillère à soupe de piment rouge haché (ou 3 poivrons rouges)
- 1 cuillère à soupe de sésame grillé
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 100 à 160g de gros sel

Coupez le chou en lamelles dans le sens de la longueur et mettez-le dans un saladier rempli d'eau tiède salée. Saupoudrez le chou de gros sel (à mettre entre chaque feuille). Laissez reposer et égoutter pendant une nuit.

Le lendemain, rincez les lamelles de chou à l'eau et égouttez-les.

Dans un autre saladier: coupez le navet et les poireaux en fines lamelles d'environ 5 cm

Mélangez les ingrédients pour faire la pâte d'épices : gingembre, piment rouge et ail râpés, sucre et sauce de poisson. Étalez cette pâte entre les feuilles de chou.

Déposez les morceaux de chou dans un grand récipient. Saupoudrez avec un peu de sésame grillé

Placez un couvercle ou une assiette sur le récipient, ou fermez-le hermétiquement.