

JO DE PYEONGCHANG 2018

BAN CHAN DE CHOU FERMENTÉ À LA CORÉENNE

Ingredients (pour 4 personnes)

- 800 g de chou chinois
- 1 carotte pelée et coupée en bâtonnets
- 1 radis noir nettoyé et coupé en bâtonnets
- 1 oignon pelé et haché
- le vert d'un poireau coupé en lanières
- 5 gousses d'ail
- 5 cm de gingembre frais
- 3 c. à soupe de piment en flocons
- 3 c. à soupe bombées de farine
- 75 cl d'eau
- 3 c. à soupe de sucre blanc
- 6 c. à soupe de sauce de poisson nuoc-mâm
- 80 g de gros sel

Preparation:

Couper la base du chou et le tailler en quatre dans la longueur. Couper ensuite chaque morceau de chou en petites bouchées. Les rincer sous l'eau froide dans une passoire et les déposer dans un saladier. Les saupoudrer de gros sel, bien mélanger et laisser dégorger pendant 2h30 en remuant régulièrement.

Après égouttage, rincer le chou à plusieurs reprises sous l'eau froide. Réserver.

Dans une casserole, délayer la farine dans l'eau et faire chauffer pendant 5 min. Ajouter le sucre, mélanger et faire épaissir sur feu doux.

Retirer la casserole du feu et la tremper dans un saladier d'eau glacée pour refroidir le mélange. Réserver.

Peler et émincer l'oignon, l'ail et le gingembre puis les mixer avec le nuoc-mâm.

Dans un saladier bien mélanger la farine épaissie et la sauce au nuoc-mâm.

Y ajouter les légumes découpés et le piment puis le chou égoutté. Mélanger.

Verser la préparation dans des bocaux en verre propres et laisser mariner au minimum 24 heures au réfrigérateur.

Déguster nature en salade ou dans une feuille de laitue roulée avec du riz et du boeuf mariné.

