

# LE KIMCHI, C'EST QUOI ?

C'est le nom coréen donné aux légumes assaisonnés d'épices et conservés grâce à la lactofermentation. Le kimchi est consommé tous les jours et partout en Corée. La préparation du kimchi au chou chinois (appelé *kimjang*) est même inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité (UNESCO).

## ET LA LACTOFERMENTATION, C'EST QUOI ?

C'est un procédé de conservation ancien, réalisé grâce au sel et à l'activité des bactéries lactiques, en absence d'air. Ces bactéries sont naturellement présentes sur les fruits et légumes. Elles sécrètent de l'acide lactique, du gaz carbonique et des enzymes afin d'inhiber les microorganismes qui provoquent la putréfaction. La fermentation synthétise certaines vitamines, et facilite la digestion et l'assimilation des nutriments dans notre corps. Ces bactéries pourraient même servir de probiotique, et il est prouvé que les fibres dans les légumes nourrissent notre flore intestinale (prébiotique).

Surtout, la lactofermentation propose une expérience gustative inédite. Elle révèle ce qu'on appelle le cinquième goût, connu sous le nom de "umami" (goût délicieux) en japonais. On parle souvent d'une profondeur des saveurs, de longueur en bouche, et d'accords fusionnels.

## INFORMATIONS TECHNIQUES

### KIMCHI (légumes lactofermentés)

- Les ingrédients varient selon la saison. Une recette typique : chou chinois\*, poireaux\*, courge\*, radis noir\*, sel marin, ail\*, gingembre\*, oignon\*, piment. [\*issu de l'agriculture biologique]
- pH entre 4,0 et 4,3
- À conserver au réfrigérateur avant et après ouverture.
- DDM : 8 mois. En pratique, on peut le conserver pendant 1 an ou plus : les saveurs se stabiliseront (très acide) et les légumes deviendront de plus en plus mous.
- Facile à incorporer dans les repas. Peut être consommé froid comme accompagnement, ou en assaisonnement pour des salades, woks, plats chauds, soupes... Des recettes sont disponibles sur [www.vegetalvivant.com](http://www.vegetalvivant.com).

## POINTS CLÉS

Végan

Fait à la main

Produit naturel

Sans gluten

Cru (non-pasteurisé)

Les légumes sont de saison et sont issus de l'agriculture biologique, et des maraîchers locaux en priorité (Grenoble).

## CONTACT



Jennifer Kendzior

06 60 47 43 69

[vegetal.vivant@gmail.com](mailto:vegetal.vivant@gmail.com)



@vegetal.vivant



[www.vegetalvivant.com](http://www.vegetalvivant.com)

## CONDITIONNEMENT

### Pour vente au détail

Bocaux de 220 ml, poids net 190 g

À venir : bocaux de 400 ml

### En vrac

Boîtes en plastique ou en verre avec fermeture hermétique.

Matière du contenant et taille sur commande (2 L, 5 L, 10 L...).

Créé en 2020 à Grenoble par Jennifer Kendzior, Végetal Vivant est dédié à la production artisanale d'aliments fermentés à base de matières végétales. Je propose aussi des ateliers pour les professionnels et les particuliers.

Pourquoi ? Parce que je suis persuadée que les aliments fermentés sont un vecteur de créativité culinaire, d'expérience gustative et d'équilibre alimentaire. Elles rassemblent les cultures ancestrales autour de solutions nutritives et vivantes.

*Une éthique d'écologie, de plaisir gastronomique et de partage guide ce projet.* Je prépare mes recettes à la main, avec des ingrédients saisonniers de grande qualité, choisis avec passion, et issus de l'agriculture biologique. Les produits sont sourcés le plus localement possible, en priorité en Isère et sinon en France. Le matériel utilisé pour la production et le conditionnement est uniquement réutilisable et/ou biodégradable.

# COMMENT UTILISER LE KIMCHI EN CUISINE ?

## Avec du kimchi jeune : comme accompagnement...

avec du riz, des pâtes, une omelette, ou même sur un burger.



## Avec du kimchi mature : trois bons petits plats faciles à faire chez vous

Le kimchi deviendra de plus en plus acide avec le temps, car la fermentation continue tout doucement même au frigo.

### 1. Le plus simple : une poêlée de kimchi avec du riz (*bokumbap*).

**Temps : 10 minutes.** Chauffer une petite cuillère d'huile dans une poêle et ajouter du kimchi émincé, sans jus. Laissez à feu moyen jusqu'à ce que le kimchi soit tendre. Puis, ajouter du riz déjà cuit, et quelques cuillères à soupe de jus de kimchi. Mélanger doucement pendant 1 à 2 minutes. Arroser avec un petit filet d'huile de sésame torréfié, puis servir chaud.

### 2. Les fameuses crêpes au kimchi (*kimchijeon*) ! Temps : 15 minutes.

1. Dans un bol, mélanger 225 g de kimchi coupé en petits morceaux, 2 cuillères à soupe de jus de kimchi, 60 g de farine de blé, 120 ml d'eau, et des oignons verts coupés petits.

2. Mettre 30 ml d'huile dans une poêle, laissez-la chauffer, puis ajouter la pâte et pressez-la avec une cuillère pour créer une crêpe de 1 à 2 cm d'épaisseur. Une poêle de 30 cm = une crêpe.

3. Quand un côté est doré et croustillant, retournez-la et arrosez les bords avec 30 ml de l'huile. Quand le deuxième côté est croustillant, servez-la toute de suite !



### 3. La soupe ultime (*kimchiguk*) !

**Temps : 15 minutes**

1. Chauffer 200 g de kimchi coupé en morceaux et un peu de jus dans une casserole, puis ajouter 800 ml d'eau.

2. Laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes, puis ajouter quelques oignons verts coupés petits. Servez alors la soupe avec un bol de riz.



## POUR ALLER PLUS LOIN

Je vous conseille les sites web et livres de Maangchi et de Luna Kyung. Ceux qui souhaitent découvrir le monde de la cuisine coréenne pourront y découvrir des recettes et des techniques accessibles pour les curieux.

**Maangchi** (en anglais) [maangchi.com](http://maangchi.com)  
**Luna Kyung** (en français) Blog :  
*La Table de Diogène est Ronde*

### Quelques options pour ces recettes.

\* **Bokumbap** et **kimchiguk** : on peut ajouter du porc, du tofu et/ou des champignons. Le porc est toujours à couper en petits morceaux ou émincé, ajoutez-le avant le kimchi. Le tofu est à couper en cubes, et a besoin de moins de temps de cuisson que le porc.

\* **Bokumbap**, **kimchijeon**, et **kimchiguk** : Pour accentuer les saveurs aigre douce, rajouter 1 ou 2 cuillères à café de sucre avec le kimchi.

\* **Kimchiguk** : Ajouter 1 ou 2 petites cuillères de farine de riz gluant pour donner un peu d'épaisseur à la soupe. Petite astuce : mélanger séparément la farine avec un petit bol de soupe, puis rajouter le tout dans la casserole.



VEGETAL  
VIVANT

06 60 47 43 69

[vegetal.vivant@gmail.com](mailto:vegetal.vivant@gmail.com)

[f](https://www.facebook.com/vegetal.vivant) [@vegetal.vivant](https://www.instagram.com/vegetal.vivant)



[www.vegetalvivant.com](http://www.vegetalvivant.com)