**Paechu Kimchi - "Solid State" Fermentation - Recette - pour un pot de 1 litre**

Ingrédients :

* 800 gr de chou chinois
* 10 gr de gros sel de mer, non iodé
* +- 10 gr de kochugaru (piment en poudre coréen)
* +- 75 gr de radis blanc émincé
* +- 75 gr de carottes émincées
* +- 10 gr d'ail finement haché
* +- 10 gr de gingembre finement râpé
* +- 5 gr de sucre en poudre - optionnel
* -+ 10 gr de gochujang (pâte de soja fermentée) - optionnel
* +- 10 gr de sauce de poisson (type Nuoc Mam) - optionnel
1. Couper les légumes selon la forme désirée (nous conseillons de couper le chou chinois en "carrés" de 2 sur 2 cm ; le radis et les carottes en fines tranches)
2. Saler les légumes (de 1 à 2 % du poids du légumes; soit de 10 à 20 grammes de sel par kilogramme, sel non iodé)
3. Masser les légumes jusqu'à ce que l'eau de végétation en ressorte (une dizaine de minutes, en général)
4. Mettre dans le pot, en tassant fermement avec une spatule en bois ou avec le poing
5. Fermer le pot hermétiquement (fermentation anaérobie)
6. Laisser à température pendant 48 heures.
7. Entreposer au frais (entre 15 et 20 degrés) pendant quelques jours (10 à 15 jours).

Idées d'utilisation : nouilles ramen au Kimchi et jaunes d'oeufs ; soupe ; accompagnement grilled-cheese ; salade; ...

**Giardinieria de saison (Italian pickles) - pour un pot de 1 litre**

Ingrédients :

* +- 850 gr d'un mix de légumes de saison (chou-fleur, carottes, céleri, oignons, ail) grossièrement pelés (il est préférable de laisser un peu de peau, afin de garder les bactéries nécessaires)
* De la saumure (avec du sel non iodé), à 3%
* Graines de moutarde, poivre noir, laurier, thym, graines de fenouil, origan
* Piments (optionnel)
1. Nettoyer, peler les légumes
2. Couper les légumes (les choux-fleurs en fleurets) en morceaux de 1,5 cm
3. Mettre les légumes dans le pot, avec les autres ingrédients
4. Faire une saumure à 3 % (30 grammes de sel par litre d'eau filtrée/bouillie et refroidie/laissée une nuit dans une casserole)
5. La verser dans le pot
6. Mettre un poids sur les légumes pour qu'ils restent immergés.
7. Laisser fermenter à température ambiante, durant trois jours,
8. Mettre dans une pièce fraiche et laisser fermenter, au moins une semaine supplémentaire, selon le résultat désiré

Version printemps : ajouter des haricots verts

Version été : ajouter des poivrons

Idées d'utilisation : pain Mufaleta (ajouter des olives vertes) ; accompagnement plateau fromages

**Kombucha**

* 1 litre d'eau
* 5 gr de thé noir non parfumé
* 1 mère de Kombucha
* 100 à 125 ml de kombucha "mûr"
* 70 grammes de sucre blanc

1e Fermentation

1. Bouillir l'eau
2. Mettre le thé et infuser plus ou moins vingt minutes
3. Filtrer les feuilles
4. Mettre le thé dans un pot, avec le sucre qu'on dissout
5. Laisse refroidir à température ambiante (+- 30 degrés)
6. Ajouter la mère de Kombucha et la boisson Kombucha mûre
7. Met un tissus dessus sur le pot, avec un élastique, pour éviter que les mouches ne rentrent dedans (fermentation aérobie)
8. Attendre 7 à 15 jours, selon le résultat voulu et la température ambiante

2e Fermentation facultative (cette deuxième fermentation apporte le pétillant et permet d'aromatiser la boisson)

1. Mise en bouteille (attention au type de bouteille)
2. Ajouter menthe, gingembre, fruit,...
3. Fermer la bouteille
4. Laisser à température ambiante et, dès que cela pétille, direction frigo (cette seconde fermentation peut prendre 15 jours)

**ENJOY**