

Mettre un peu de piquant avec le radis noir et le rutabaga en pickles



PICKLES LONGS DE TYPE KIMCHI

Couper le chou chinois (**600g** environ) en tranches de 1/2 cm environ

Ajouter **20g de sel**

Malaxer et laisser reposer 2h dans un grand bol avec un poids par-dessus

Couper 150g de **radis blanc/daikon** (ou navet) en carrés de 3cmx3mm

Optionnel : 200g de carottes et/ou céleri branche

Incorporer avec le chou et laisser égoutter **20 minutes** environ

Ajouter éventuellement quelques **épices et aromates**

Transférer dans un bocal en verre et **tasser** (les légumes doivent être **submergés**)

Couvrir avec une « couverture » (par exemple un grand morceau de chou) et laisser un peu d'espace en haut du bocal (2 cm environ)

Recouvrir d'un **poids de fermentation**, fermer le couvercle et attendre **2 jours à température ambiante**

Mettre au **réfrigérateur** et consommer **5 jours** après environ

(le kimchi se conserve ensuite 2 à 3 semaines, voire 2 mois si vous avez mis assez de sel !!)

PICKLES CHOU/CAROTTES/RADIS NOIR OU RUTABAGA (SALADE PRESSÉE)

chou, carotte + radis noir ou rutabaga

Couper finement les légumes et les déposer dans un saladier

Ajouter du sel et presser

Mettre dans une presse à pickles pendant 5 à 12h



Plus de détails et recettes détaillées
sur les pickles ici :
<http://legoutdusainple.com/les-aliments-a-privilegier/pickles-quotidien-energie-printemps.html>

www.legoutdusainple.com/cuisine-crest
legoutdusainple@gmail.com

Légumes oubliés

29 janvier 2023 - Grigny

