

Les recettes de kimchi varient selon les régions. Certaines sont préparées avec du piment rouge en flocons, d'autres avec du piment vert entier, certaines sont sans piment.



CORÉE DU SUD

LE KIMCHI, TELEMENT PLUS QU'UN CONDIMENT

TEXTE EMMANUEL GUILLEMAIN D'ECHON PHOTOS CAMILLE OGER ET YUN-YOUNG KIM



Véritable trésor national, le kimchi porte l'art de la fermentation à un niveau inégalé. Si le kimchi de chou est le plus connu, il en existe beaucoup d'autres...

Vue de France, la cuisine coréenne se résume surtout au bibimbap et au barbecue. Mais ce qui fait la fierté et la singularité de ce pays, c'est le kimchi ! Ce principe de lacto-fermentation constitue l'une des bases de la culture culinaire coréenne. Il s'applique à plus de 300 variétés

de végétaux : légumes, feuilles et même fruits, sans oublier les trois condiments indispensables de la cuisine coréenne : la sauce soja, la pâte de soja (*doenjang*, l'équivalent du miso japonais) et la pâte de piment (*gochujang*) qui patientent parfois des années avant de venir agrémenter soupes et sauces, galettes, poissons et fruits de mer.

Les amateurs connaissent sans doute sa forme la plus courante, le chou chinois fermenté, cousin éloigné et terriblement épicé de notre choucroute alsacienne, sans lequel pas un repas ne saurait être servi dans toute la péninsule, avec les autres « *banchan* », les petits accompagnements qui sont servis à volonté dans les restaurants. « *Le kimchi est la moitié d'un plat principal* », aime à dire les Coréens. Le chou chinois, utilisé entier ou coupé en quatre, est salé ou bien plongé pendant quelques heures, voire une nuit dans une saumure simple. Puis il est enduit, feuille par feuille, d'une pâte rouge dont la recette varie selon les régions, mais inclut souvent du piment rouge en flocons, de la sauce soja, du sucre, de l'ail, de l'oignon vert, du gingembre haché, du poisson ou des fruits de mer fermentés ou non (par exemple des anchois, du poulpe, des crevettes...), du bouillon, de l'huile et des graines de sésame, parfois des fruits comme les jujubes ou l'énorme poire coréenne. Les recettes varient selon les régions : au sud où il fait plus chaud, le kimchi est souvent plus salé et pimenté, pour une meilleure conservation. Et selon les saisons : l'été, on peut y ajouter du riz sucré, l'hiver, des patates douces.

S'il se mange simplement coupé en morceaux, servi à côté des plats, le kimchi de chou est également à la base de multiples recettes comme les *kimchi-jeon* (ou *buchimgae*), des sortes de crêpes à base de pâte à la farine de blé. Il sert aussi à parfumer les soupes ; on le grille au barbecue, en accompagnement de la viande ; on le fait frire avec du riz. On en farcit les *mandous*, les raviolis coréens à la vapeur ; on les reconnaît au premier coup d'œil, car le rouge du piment est si puissant qu'il se voit à travers la pâte ! L'un des meilleurs restaurants où déguster des *mandous* à Séoul est Jaha Sonmandoo, dans le quartier pittoresque de Buamdong, après ou avant une balade sur les remparts de la ville. Ils y seront, bien sûr, servis avec un peu... de kimchi ! Quand vous le dégusterez pour la première fois, préparez-vous à avoir chaud, car les Coréens ont la main lourde sur le piment, qui permet d'ailleurs de booster la fermentation lactique du kimchi et d'augmenter sa durée de conservation. Le bon chou fermenté est légèrement acide, encore un peu croquant, et idéal pour ouvrir l'appétit.

LE RADIS BLANC ET LE CONCOMBRE AUSSI !

Le deuxième type de kimchi que l'on rencontre le plus souvent est le *kkakdugi*, un gros radis blanc de type daikon qui est coupé en cubes ou en bâtonnets puis mis à fermenter dans la même mixture que le chou, jusqu'à deux ou trois semaines, tout en conservant un croquant et une fraîcheur impeccables. La cuisine coréenne étant très saisonnière, le chou chinois est préparé à l'automne, après la récolte, et souvent en famille, car c'est un processus qui demande beaucoup de travail. Au printemps, place à l'oignon nouveau (*pakimchi*), et dès l'été, au concombre (*oisobagi*), mariné entier ou en tronçons. Chacun apporte un bienfait particulier pour la santé, et s'accorde avec un type ▶



DANS LE SECRET DES JARRES

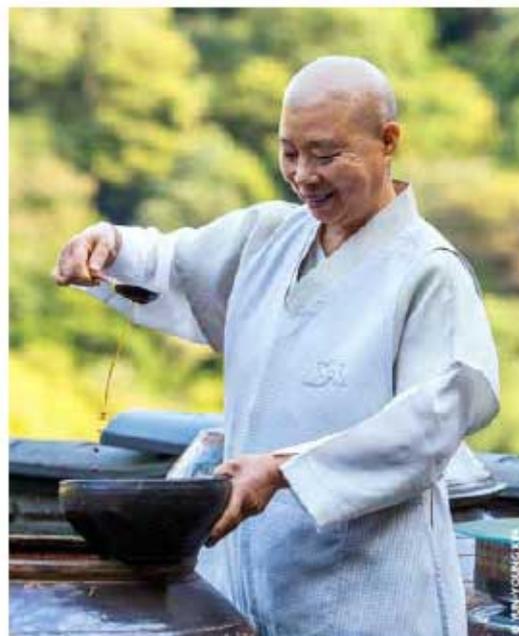
Dans les environs de Pyeongchang (la ville des JO d'hiver 2018), la célèbre productrice de kimchi Kwang-Hee Park veille au bon déroulement de la fermentation. Elle fournit les grands chefs, un peu partout dans le monde.

de nourriture précis : le kimchi d'oignon vert est très bon avec le porc grillé au barbecue, mais pour du porc bouilli, on préférera le chou.

Il faudrait plusieurs pages pour lister les centaines d'autres variantes. Kwang-Hee Park, productrice artisanale des environs de Pyeongchang, la ville des JO d'hiver 2018, en commercialise pas moins d'une vingtaine ! En plus des classiques, elle propose des feuilles de shiso coréen, appelé aussi périlla, qui sont déjà très parfumées fraîches, avec leurs notes de menthe et de basilic, mais le sont encore plus après fermentation, relevées par le piment en fin de bouche. Mais sa spécialité, ce sont les *san-namul*, les herbes sauvages. Il faut enfin goûter son poivre sancho, qui peut être fermenté entre un et neuf ans, légèrement croquant avec un parfum profond qui rappelle le poivre de Sichuan, sans en avoir le piquant.

UN INSTITUT MONDIAL DU KIMCHI

Le kimchi est tellement important en Corée que le gouvernement a créé un Institut mondial du kimchi pour le promouvoir. Les chercheurs y étudient sa fabrication et ses bienfaits. Ils ont ainsi dénombré plus de 30 000 espèces de bactéries, notamment les lactobacilles, qui sont probiotiques, et contribuent donc à la bonne santé de la flore intestinale. Les légumes lacto-fermentés sont également riches en vitamines C et B1, et la capsaïcine du piment a des vertus antioxydantes. La fonction de l'Institut est aussi de créer des nouvelles recettes pour s'adapter au goût des jeunes générations et des étrangers : son plus grand succès est un kimchi « jeune », qui n'a pas l'acidité et l'odeur caractéristiques des produits fermentés. Il existe aussi un kimchi frit, craquant, idéal pour saupoudrer sur des nouilles instantanées, et une version à destination des pays musulmans, sans aucun résidu d'alcool. Pour tout savoir sur le sujet, il y a deux adresses essentielles à Séoul : le Musée du kimchi dans le quartier d'Insa-dong, et l'écomusée créé par Soon-ja Kim, la « maltre de kimchi », dans le quartier de Bucheon, où elle donne des cours de fermentation ouverts aux touristes ■



LA NONNE QUI PARLE À L'OREILLE DES CHEFS

Jeong Kwan est sans aucun doute la nonne la plus connue au monde. À soixante ans passés, ce petit bout de femme est devenue la muse des plus grands chefs étoilés au monde, parmi lesquels Alain Passard, René Redzepi ou Éric Ripert !

Dans son monastère de Baekyangsa, niché au cœur des montagnes du Jeollanam-do, dans la nature sauvage, Jeong Kwan cuisine les plantes et les fruits qu'elle et ses coreligionnaires cultivent ou récoltent dans la forêt. Elle reçoit aussi les visiteurs étrangers qu'elle étonne par la poésie et la grâce de sa cuisine, en prise directe avec la nature, comme ce thé de fleur de lotus, qui ouvre délicatement ses pétales à mesure qu'elle y verse de l'eau chaude. « C'est un symbole du bouddhisme et de la discipline de l'esprit, explique-t-elle : même si le monde est sale, il faut rester aussi pur que la fleur de lotus. » Pour elle, cuisiner, c'est parler le langage de la nature. « Pour préparer un champignon, je dois le comprendre. S'il a poussé par temps froid, il faudra ajuster la température de cuisson. » Chaque jour apporte de nouvelles saveurs, un nouvel équilibre : pour elle, comme pour tous les moines bouddhistes, il s'agit de nourrir le corps et l'esprit, sans pour autant pousser à la gourmandise. Les saisons et les récoltes composent le menu. « Le meilleur cuisinier, c'est le temps », dit-elle en faisant le tour de ses *onggi*, d'énormes jarres en terre cuites disposées dans la cour, idéales pour la fermentation de la sauce soja, ou du *doenjang*, le miso coréen. La sauce soja traditionnelle peut vieillir presque indéfiniment : la plus vieille ici est centenaire. « Une seule goutte me donne l'énergie suffisante pour une journée ! », dit-elle avec un claquement de langue. Elle semble en avoir pour un siècle encore... ■

VOIR NOS ADRESSES PAGE 160