

Crêpes savoureuses au Kimchi

En Corée, depuis la nuit des temps, on introduit le Kimchi à plusieurs plats cuisinés tels que les ragoûts, les dumplings et les crêpes. Des études récentes concluent que de manger des légumes fermentés à propriétés probiotiques fournit une grande quantité de vitamines, minéraux et enzymes bio-disponibles même si ces légumes sont cuits. Voici un plat simple à préparer et à cuire. Vos convives en re-demanderont !

Portions : 4-6

Préparation et cuisson : 45 minutes

INGRÉDIENTS :

- 1 paquet de 400 ml de Kimchi Caldwell (ou 400 ml de Kimchi maison préparé avec le ferment Caldwell)
- 2 tasses (500 ml) de farine blanche non blanchie
- 4 oignons verts en fines tranches diagonales
- 1 œuf, battu
- 2 1/2 tasses (625 ml) d'eau
- 1/2 cuil. à thé (2.5 ml) de sel
- De l'huile pour frire + 1 cuil. à table (15 ml) d'huile pour la pâte
- Graines de sésame rôties et rondelles fines d'oignons verts (pour servir).

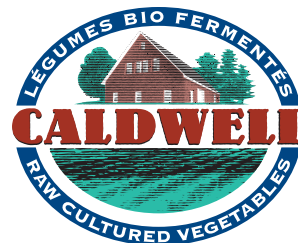
POUR LA SAUCE À TREMPER :

- 1/4 tasse (75 ml) de sauce soya
- 1 cuil. à thé (5 ml) de vinaigre de riz blanc
- 1/2 cuil. à thé de sucre
- 1/2 cuil. à thé (2.5 ml) de graines de sésame rôties
- 1/4 cuil. à thé huile de sésame

INSTRUCTIONS :

1. Placez d'abord le Kimchi Caldwell et son liquide dans un bol et laissez-le tiédir. Ne jetez pas le liquide !
2. Coupez les oignons verts en fines tranches diagonales et hachez le kimchi en petits morceaux qui s'incorporeront bien dans la pâte.
3. Combinez la farine, l'eau, l'œuf, le sel, l'huile et le liquide du kimchi dans un bol et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Ajoutez ensuite les oignons verts en lanières diagonales et le kimchi.
4. À feu moyen, chauffez l'huile et faites frire les crêpes (environ 1/2 tasse de pâte par crêpe) jusqu'à ce que la pâte soit complètement cuite et que le pourtour soit légèrement bruni et croustillant.
5. Combinez tous les ingrédients de la trempette et servez les crêpes saupoudrées des graines de sésame et des oignons verts en rondelles.

BON APPETIT!



Testé et goûté par la famille
et les amis du clan Caldwell.

www.caldwellbiofermentation.com