

Salade de chou asiatique

écrit par Pariseyn | 27 juillet 2018



C'est une salade de chou que l'on retrouve souvent dans les restaurants japonais ou vietnamiens de nos villes. Dans ceux du Japon ou du Vietnam, c'est moins sur, alors disons que c'est une salade de chou « style asiatique ». Son secret n'est pas dans sa sauce d'accompagnement mais dans le traitement du chou que l'on fait mariner dans deux solutions qui vont le ramollir tout en lui conservant son croquant. Ce traitement, en faisant sortir l'eau de végétation, rend le chou plus digeste, ce qui n'est pas le moindre de ses avantages. Cette salade se consomme seule, assaisonnée, ou nature dans un sandwich comme le fameux [katsu sando](#).

Ingrédients, pour 4 à 6 personnes :

1 petit chou blanc (environ 1,3 kg)

Des graines de sésame grillées

Pour la marinade :

300 ml de vinaigre de riz japonais (ou de cidre, à défaut)

30 g de sucre roux

Une pincé de sel fin

Pour la sauce :

2 cuillères à soupe de nuoc-mâm

3 cuillères à soupe d'huile neutre

1 cuillère à café de sauce soja sucrée

Couper le chou en quatre, ôter le cœur et les feuilles

extérieurs dures (reste environ 1 kg).

A l'aide d'une mandoline, émincer le chou très finement (pour moi, position presque « 0 » de ma mandoline). Il faut obtenir une structure comme de la choucroute et cela est très difficilement réalisable au couteau. Pour éviter de se blesser les mains, on ne râpe pas chaque quartier jusqu'au bout, ce qui fait qu'il nous reste au final 500 g de chou râpé. Les restes non râpés peuvent être utilisés à autre chose (cuisson, etc...).

Transférer le chou émincé dans un grand saladier, couvrir d'eau froide et ajouter 20 g de sel fin.

Bien remuer avec les mains et laisser reposer 20 minutes.

Pendant ce temps, préparer la marinade : verser le vinaigre de riz dans un grand bol, ajouter le sucre et un peu de sel. Remuer au fouet pour bien dissoudre le sucre et réserver.

Égoutter soigneusement le chou, puis le remettre dans le saladier préalablement séché.

Verser par dessus la marinade et remuer soigneusement avec les doigts pour bien imprégner tout le chou.

Filmer et laisser reposer au minimum trois heures à température ambiante, mais de préférence quatre heures en remuant soigneusement toutes les heures. Plus on laisse mariner, plus on fait sortir l'eau de végétation et meilleur est le résultat : j'ai laissé 3 heures en remuant 2 fois et c'était parfait.

Après ce repos, égoutter le chou en le pressant entre les doigts, mais pas trop fortement, c'est bon de laisser un peu de vinaigre sucré : procéder par petites quantités. Il est inutile de rincer le chou préalablement à l'eau claire.

A noter qu'après macération, essorage et les différentes manipulations, on n'a plus que 350 g de chou sur les 500

initiaux.

Remettre le chou dans un saladier propre en l'aérant : on a maintenant la consistance d'une choucroute, mais il est resté croquant !

Préparer l'assaisonnement :

Mélanger dans un bol la sauce nuoc-mam, l'huile et la sauce soja sucrée et émulsionner au fouet.

Assaisonner le chou avec la sauce préparée et comptant 4 cuillères à soupe pour 175 g de chou.

Remuer à l'aide de couverts à salade pour bien répartir la vinaigrette.

Parsemer de graines de sésame noir ou blond et servir.