

La Gazette du Potager

Semaine 23

Livraison de la semaine

- Mesclun Force hivernale (Mélange de moutardes)
- Navets incroyables
- Rutabaga Laurentian
- Pak Choï à tiges blanches
- Persils en mélange et Romarin
- Kale multicolores et multiformes
- Choux

Découverte de la semaine

Le Pak-Choï ou Bok Choy

Le **chou de Chine** ou **bok (pak) choy (choï)** est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, cultivée comme plante potagère pour ses tiges et ses feuilles consommées comme légume ; bok choy s'écrit 小白菜, *xiǎo báicài* (mot à mot : petit chou blanc). La prononciation bok choy est la prononciation cantonnaise. Le bok choy est l'une des nombreuses variétés de choux chinois répertoriées en Asie. Aux États-Unis d'Amérique, le bok choy aurait été introduit par les Chinois ayant participé à la grande ruée vers l'or à la fin du XIX^e siècle. Le bok choy ressemble à la bette à cardes et ses tiges blanchâtres sont douces, juteuses et croquantes. Ses feuilles nervurées sont d'un vert foncé et ont un goût moins prononcé que celui du chou pommé. On trouve plusieurs variétés de bok choy aux tiges longues ou courtes. Comme tous les légumes de la famille des crucifères, le bok choy contribue à nous protéger du cancer, notamment celui de l'appareil digestif. Riche en composés antioxydants, le bok choy est l'un des légumes les plus riches en calcium, en plus d'être une excellente source de vitamines A et K. Il contient aussi une quantité considérable de vitamine C, de vitamines du groupe B, de potassium et de fer.

Dicton de la semaine

“En décembre, pour que l'année aille comme il se doit, il convient que les champs s'enneigent par deux fois.”
Populaire



Saison 2017-2018

Recettes de la semaine

Pak Choï au Citron, Gingembre et Sésame

Ingrédients (4 personnes)

- 1 beau Pak Choï
- 1 oignon frais (oignons verts)
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de sésame
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 pointe de couteau de purée de piment

Préparation

1. Lavez le Pak Choï et l'oignon frais.
2. Émincez le cœur du Pak Choï et réservez les feuilles. Épluchez le gingembre, coupez un morceau de la taille d'une phalange en 4 morceaux. Réservez.
3. Coupez l'oignon frais en morceaux de 1 cm environ.
4. Dans une poêle, faites revenir sur feu doux l'ail dégermé et finement émincé, et les petits morceaux d'oignons dans l'huile de sésame. Veillez à ce que le feu reste doux car l'huile de sésame ne supporte pas les hautes températures.
5. Ajoutez le gingembre puis le cœur du Pak Choï finement émincé. Laissez cuire quelques minutes.
6. Une fois cuit, ajoutez les graines de sésame, les feuilles du Pak Choi, la sauce soja mélangée avec le piment.
7. Pensez à retirer le gingembre avant de servir.

Le Potager du Grainier

Route des Mines de Sel 13

1880 Bex (VD)

076 563 96 03

potager@legrainier.com

www.legrainier.com