

# La Gazette du Potager

## Semaine 4



Saison 2017-  
2018

### Recette de la semaine Poulet au Pé Tsai

#### Livraison de la semaine

- Tomates Orange  
Bougouin et San  
Marzano
- Piments forts
- Poivron divers
- Concombre Bono
- Bouquets de Basilic Globette,  
Ciboulette, Persil plat italien
- Mesclun y.c. Moutardes
- Salades et laitues (selon panier)
- Pé Tsai (chou chinois)

#### Découverte de la semaine

##### **Le Pé Tsai Chirimen Hakusai**

Le **pe-tsaï**, **chou chinois** ou **chou de Pékin** (chinois : 白菜 ; pinyin : **báicài** ; littéralement : « chou blanc »), est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles. Plante bisannuelle à feuilles blanches, entières, allongées et dressées formant une « pomme » de forme allongée.

Dans son pays d'origine, la Chine, le chou est le légume par excellence. Il est consommé en soupe, en salade, sauté avec la viande, en composant de la farce des jiaozi (raviolis dits pékinois, également consommés en Corée (mandu) et au Japon (gyōza)) et des galettes fourrées, en Chine et en Corée. La variété japonaise Chirimen Hakusai est à feuilles ouvertes et non fermées.

#### Adage de la semaine

“Manger est bon. Avoir mangé est meilleur.”

De Anatole France dans Les pensées de Riquet

#### **Ingrédients (4 personnes)**

- 2 c à s de sauce soja
- Huile neutre (pas d'huile d'olive)
- Poivre
- 2 c à s de sauce d'huître
- 2 gousses d'ail dégermées
- 1 botte de pe tsai
- 1 gros oignon
- 2 cm de gingembre
- 800g de poulet (blanc ou morceau)

#### **Préparation**

1. Mélangez les morceaux de poulet avec la sauce d'huître et la sauce soja puis laissez mariner au moins une heure au frais (vous pouvez faire mariner la viande depuis la veille).
2. Préparez les ingrédients: pelez et émincez l'oignon. Lavez et coupez le pe tsai: séparez les tiges et coupez-les en 3 puis coupez les feuilles en 2. Pilez ensemble l'ail et le gingembre.
3. Dans un wok (de préférence mais un faitout fera l'affaire), faites chauffer 1 c à s d'huile, faites revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides puis mettez-les de côté. Cuisez les pe tsai pendant 5 min, réservez-les également. Enfin, remettez 1 c à s d'huile (si nécessaire) et cuisez le poulet pendant 15min, puis réservez.
4. Dans le même wok, faites chauffer 1 c à s d'huile. Mettez-y le mélange ail-gingembre et laissez fondre, ajoutez les oignons cuits, puis les pe tsai et enfin le poulet. Laissez cuire 5min, poivrez et si vous souhaitez plus de sauce ajoutez un fond d'eau et laissez de nouveau 5 min.

#### **Le Potager du Grainier**

Route des Mines de Sel 13  
1880 Bex (VD)  
076 563 96 03  
[potager@legrainier.com](mailto:potager@legrainier.com)  
[www.legrainier.com](http://www.legrainier.com)