Des Québécois à découvrir !

Bok choy

Juillet à octobre

1 PORTION
125 ML (1/2 TASSE)

Ce légume de champs est une variété de chou chinois qui possède des tiges blanches juteuses et croquantes, avec un goût délicat qui rappelle celui du céleri. Ses feuilles d'un beau vert foncé sont douces comme de l'épinard.

SANTÉ

Excellente source de vitamine C, laquelle joue un rôle dans le développement et la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives.

BIEN CHOISIR

Choisir un bok choy aux tiges compactes et fermes, sans taches brunes.

CONSERVATION

RÉFRIGÉRATEUR

Quelques jours, non lavé.

CONGÉLATEUR

Blanchir 2 à 3 minutes, refroidir à l'eau glacée pour arrêter la cuisson et conserver dans un sac à congélation.

TRUCS CUISTOT

CRU

Servir avec une trempette ou en salade.

CUIT

Cuit à la vapeur ou au wok, le bok choy est un accompagnement divin aux viandes, poissons et fruits de mer. Également délicieux dans les soupes et sautés asiatiques.

ALIMENTS DU QUÉBEC

J'aime 5 à 10 portions par jour
jaime5a10.ca