

Chou chinois



« **Chou chinois** » est un terme général qui peut faire référence à plusieurs sous-espèces de brassicacées (crucifères) que l'on cultive et consomme traditionnellement en Asie. Toutefois, la sous-espèce *pekinensis* fait généralement référence au chou chinois à pomme allongée que l'on retrouve davantage en Occident. Le chou chinois s'est récemment acquis une excellente réputation partout dans le monde occidental en raison de sa valeur nutritive, de ses rendements et du fait que sa période de production est relativement courte (50 à 60 jours pour les variétés hâtives).

Valeurs nutritives

Le chou chinois est un légume particulièrement intéressant, en raison notamment de ses propriétés bénéfiques dans la lutte contre le cancer. C'est aussi, comme la plupart des crucifères, un aliment particulièrement

riche en vitamines. Le chou chinois est une source non négligeable de **calcium** dans le règne végétal et fournit des quantités appréciables de **vitamines A, C et K**. Puisque certains antioxydants contenus dans le chou chinois sont mieux absorbés dans l'organisme lorsqu'une **petite quantité de lipides** (gras) est consommée au même moment il est tout indiqué de consommer, par exemple, du chou chinois avec un soupçon d'huile d'olive ou de vinaigrette.

Conservation

Réfrigérateur : Il se garde environ deux semaines au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. En effet, il est nécessaire que ses feuilles puissent respirer si vous ne voulez pas qu'il pourrisse.

Congélateur : le blanchir deux ou trois minutes, le couper en fines lanières et le rafraichir dans l'eau glacée avant de le mettre dans un sac à congélation.

Chou sur corde à linge!

En Chine, on accrochait autrefois les feuilles de chou sur des cordes pour les faire sécher en prévision de l'hiver. À l'automne, toutes les cours des maisons étaient ainsi garnies de rangées de feuilles de chou suspendues. Cette habitude existe encore dans certaines campagnes où le réfrigérateur n'est toujours pas la norme.

Consommation

Il existe toutes sortes de recettes pour déguster du chou chinois. Avec certains plats très épicés, les asiatiques l'utilisent cru pour calmer le palais. Il s'utilise **en salade**, avec une vinaigrette chaude, composée de vinaigre de riz, gingembre, sucre et piment fort. Amener à ébullition, et verser sur le chou chinois découpé en fines lanières et additionné de rondelles d'oignon vert. Délicieux en **soupe**, on le consomme aussi **farci ou braisé**. Le chou chinois fait merveille en **plats sautés**, avec du poulet, du boeuf ou du tofu, des champignons, des jeunes pousses de haricot, des pois mange-tout, des pousses de bambou, etc. Ajouter du gingembre, de la sauce soya, de la fécule de maïs, quelques gouttes de saké et un peu de sucre pour obtenir un plat authentiquement oriental. Le **braiser à l'indonésienne** dans du lait de noix de coco avec du piment, des oignons verts et du gingembre. Cuire environ 10 minutes. Enfin, le chou chinois est un des légumes préférés des asiatiques pour préparer des **condiments**. Acides, sucrés, salés ou pimentés (le fameux Kimchi coréen), on le retrouve partout.

Recette Chou chinois sauté (3 portions)

Ingrédients :

1 chou chinois,

une demi courgette,

3 échalotes,

Un peu de lardons ou bacon, si désiré

À feu vif, commencer par faire revenir les échalotes.

Pendant ce temps, trancher le chou chinois en lamelles et l'ajouter aux échalotes, avec la demi courgette en fines tranches, et la viande en petits morceaux. Laisser le feu un peu vif pendant 5 bonnes minutes, puis baisser celui-ci et laisser mijoter 20 minutes environ.

C'est tout simple et c'est délicieux !! ...Ne pas hésiter à laisser caraméliser un peu cela n'en sera que meilleur !!

Source : <http://www.lesfoodies.com/kitchenette/recette/chou-chinois-saute>

Chinese Cabbage

"Chinese cabbage" is a general term that can refer to several subspecies of cruciferous vegetables that is traditionally grown and consumed in Asia. However, the subspecies *pekinensis* generally refers to the elongated variety of Chinese cabbage that is found more in the West. Chinese cabbage has recently acquired an excellent reputation throughout the Western world because of its nutritional value, its high yields and the fact that its production period is relatively short (50 to 60 days for early varieties).

Nutritional Value

Chinese cabbage is a particularly interesting vegetable, mainly because of its beneficial anti-cancer properties. It is also, like most brassicas, particularly rich in vitamins. Chinese cabbage is an important vegetal source of **calcium** and provides significant amounts of **vitamins A, C and K**. Because some antioxidant contained in Chinese cabbage are better absorbed when a small amount of lipids (fats) is consumed at the same time, it is appropriate to eat Chinese cabbage with a hint of olive oil or vinaigrette.

Preservation

Refrigerator: It keeps about two weeks in the refrigerator, in a perforated plastic bag. Indeed, it is necessary that its leaves can breathe if you do not want it to rot.

Freezer: Blanch two or three minutes, cut into thin strips and dip in ice water before putting it in a freezer bag.

Cabbage on clothesline!

In China, cabbage leaves were once hung on ropes to dry in anticipation of winter. In the fall, the neighbourhoods were lined with rows of suspended cabbage. This practice still exists in some rural areas where the refrigerator is still not the norm.

Consumption

There are all kinds of recipes to enjoy Chinese cabbage. With some very spicy dishes, Asian use it raw to soothe the palate. It is used in **salads**, with a warm vinaigrette, consisting of rice vinegar, ginger, sugar and chili pepper. Bring to a boil, and pour over Chinese cabbage cut into thin strips and mixed with green onion slices. Delicious in **soups**, it is also consumed **stuffed or braised**. Chinese cabbage is wonderful in **stir-fry** dishes, with chicken, beef or tofu, mushrooms, bean shoots, snow peas, bamboo shoots, etc. Add ginger, soy sauce, cornstarch, a few drops of sake and a little sugar for an authentic oriental dish. **Braise it Indonesian style** in the coconut milk with chili, green onions and ginger. Cook for about 10 minutes. Finally, Chinese cabbage is a favorite Asian vegetable to prepare **condiments**. Whether acid, sweet, salty or spicy (the famous Korean Kimchi), we find everywhere.

Recipe Sautéed Chinese Cabbage (3 portions)

Ingredients:

1 Chinese cabbage
Half a zucchini
3 shallots
A little bacon, if desired

A high heat, begin by sauteing the shallots.

Meanwhile, slice the Chinese cabbage into strips and add to the shallots with half the zucchini and the meat cut into thin slices. Leave at high heat for a good 5 minutes, then lower the heat and simmer for about 20 minutes.

It's simple and it's delicious! Do not hesitate to caramelize a little, it will only get better!

Source: <http://www.lesfoodies.com/kitchenette/recette/chou-chinois-saute>