

# Tatsoi



Très populaire en Extrême-Orient, le Tatsoi se caractérise par ses feuilles vertes foncées, épaisses, en forme de spatule, qui poussent en rosettes sur de petits plants d'à peine 20-30 cm de hauteur. Ces dernières sont tendres et savoureuses. Saveur douce. Indiquées pour les salades, soupes et la cuisine de type orientale. Le tatsoi est également consommé sous forme de jeunes pousses et ses petites feuilles sont ajoutées au mesclun. Il est riche en vitamines A, B1, B2, C, E et PP, en phosphore, calcium et fer.

On le consomme cru, cuit ou mariné. On ne doit le laver qu'au moment de l'utiliser. Retirer le nombre de feuilles voulu, couper la base de chacune, laver et égoutter. Cuit, il parfume délicatement les soupes, les plats mijotés, les pâtes alimentaires et les plats cuisinés à la chinoise.

## **Conservation**

Le **tatsoi** se conserve au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, dans le bac à légumes. Comme pour toutes les autres variétés de choux, il est préférable de le consommer rapidement si on veut en préserver la saveur et, surtout, la texture croquante. Il peut également être blanchi et congelé.

## **Recette** Salade de nouilles de riz et de légumes mélangés (4-6 portions)

### Ingrédients :

13 oz nouilles de riz  
1/2 lb pois snap  
1/2 lb brocoli  
3-6 bottes tatsoi, coupé en bandes de 1 pouce de large  
6 champignons shiitake séchés, réhydratés et émincés  
1 botte d'oignons verts, tranchés

### Pour la vinaigrette:

3 gousses d'ail, râpé  
1 pouce de gingembre, râpé  
2 c. à soupe de vinaigre de riz  
2 c. à soupe de vin de Shaoxing  
2 c. à soupe de sauce soya  
2 c. à soupe de sauce aux huîtres  
1 c. à thé d'huile de sésame  
1/2 c. à thé de graines de sésame grillées

### Préparation :

Faites cuire les nouilles selon les instructions sur l'emballage, en remuant souvent pour éviter que les pâtes ne collent. Pendant ce temps, faites cuire à la vapeur les pois, les brocolis et les tatsoi. Dans un petit bol, mélangez ensemble les ingrédients de la vinaigrette et la réserver. Rincez les nouilles à l'eau froide puis égouttez. Mettez-les dans un grand saladier et mélangez avec la sauce vinaigrette. Ajoutez les légumes, les champignons et remuez pour répartir tous les ingrédients. Saupoudrez avec l'oignon vert et servez.

*Le vin de Shaoxing peut être remplacé par un mélange de jus de raisin et vinaigre de riz.*

Source : Coconut and Lime :

<http://www.coconutandlime.com/2008/04/cold-black-rice-noodle-salad-with-mixed.html>

---

# Tatsoi

Very popular in the East, Tatsoi is characterized by its thick, spatula-shaped dark green leaves, which grow in rosettes on small plants only 20-30 cm high. The leaves are tender and tasty. Mild flavor. Indicated for salads, soups and oriental style cooking. Tatsoi is also consumed as young sprouts and small leaves are added to mixed greens. It is rich in vitamins A, B1, B2, C, E and PP, phosphorus, calcium and iron.

It is eaten raw, cooked or marinated. It should be washed only at the time of use. Remove the desired number of leaves, cut the base of each, wash and drain. Cooked, it delicately perfumes soups, stews, pasta dishes and Chinese-style dishes.

## **Preservation**

**Tatsoi** can be refrigerated in a perforated plastic bag in the crisper. As with all other varieties of cabbage, it is best to consume it quickly if we want to preserve the flavor and especially the crunchy texture. It can also be blanched and frozen.

## **Recipe** Cold Rice Noodle Salad with Mixed Vegetables 4-6 servings

### Ingredients:

13 oz rice noodles  
1/2 lb Snap peas  
1/2 lb broccoli florets  
3-6 bunches tatsoi, cut into 1 inch wide strips  
6 dried shiitake mushrooms, rehydrated and sliced thinly  
1 bunch green onions, sliced

### For the dressing:

3 cloves garlic, grated  
1 inch knob ginger, grated  
2 tablespoons rice vinegar  
2 tablespoons Shaoxing wine  
2 tablespoons soy sauce  
2 tablespoons oyster sauce  
1 teaspoon sesame oil  
1/2 teaspoon toasted sesame seeds

### Directions:

Cook the noodles according to package instructions, keeping care to stir frequently so they do not clump together. Meanwhile, steam the Snap peas, broccoli and tatsoi. In a small bowl, whisk together the dressing ingredients. Set aside. Rinse the noodles in cold water then drain. Place in a large bowl and toss with the dressing. Add the vegetables and mushrooms and stir to evenly distribute. Sprinkle with green onions and serve.

*Shaoxing wine can be replaced by a mix of grape juice and vinegar.*

Source: Coconut and Lime :

<http://www.coconutandlime.com/2008/04/cold-black-rice-noodle-salad-with-mixed.html>