

Pak Choï braisé

LE PAK CHOÏ

Il s'agit d'une variété de chou chinois qui ressemble vaguement à notre bette à cardes mais le goût est beaucoup moins prononcé et le légume est beaucoup plus petit. Il a été introduit aux Etats-Unis au 19ème siècle et on en trouve désormais en Europe. Tout comme la bette, on peut consommer la tige blanchâtre et la feuille du pak choï. Les tiges ne sont pas filandreuses et les feuilles fondent comme celles des épinards. Il est également possible de consommer la feuille en salade, notamment la variété de pak choï à feuille rouge. Le pak choï à feuille verte est davantage cuisiné, notamment sauté au wok car il nécessite peu de cuisson.



Préparation de la recette :

Coupez les pack-choï en 2 ou 4 selon leur grosseur et lavez-les sous le robinet.

Déposez-les dans un peu d'huile chaude, (olive ou sésame c'est encore mieux).

Saupoudrez d'ail et de gingembre frais, râpé ou coupé en mini-dés si vous aimez son piquant sous la dent.

Couvrez et laissez cuire à feu doux durant 10 à 15mn selon votre goût

Ajoutez juste une cuillère d'eau si vous craignez que les légumes attachent. Avant de servir, arrosez d'une giclée de sauce soja pour saler à la chinoise.

