

# Bok choy



Le **bok choy** est également appelé **pak-choi**. Le **Bok choy** est l'une des 33 variétés de choux chinois répertoriés en Asie, cependant, elle est une des seules à s'être implantée en Occident. Le **Bok choy** (ou **Pak choi**) est donc originaire de Chine et a été introduit aux États-Unis par les Chinois qui ont participé à la grande ruée vers l'or à la fin du 19e siècle.

Le **bok choy** cuit est une excellente source de potassium et de vitamine A, il est une bonne source de vitamine C et d'acide folique, il contient de la vitamine B6, du calcium et du fer. Le **Bok choy** provoque moins de flatulences que les autres catégories de choux. **Fait intéressant** : Qu'il soit sauté ou bouilli ou consommé en salade, le **Bok choy** renferme d'innombrables propriétés préventives pour différents types de cancers, notamment ceux du poumon, des ovaires et de l'appareil digestif.

On peut manger le Bok choy cru, cuit ou mariné. Il est recommandé de ne laver le Bok choy qu'au moment de l'utiliser. On commence par retirer le nombre de feuilles voulu et on coupe la base de chacune. On tranche ensuite en gros tronçons après avoir coupé la partie feuillue. Pour le préparer à la chinoise, cuire d'abord les tiges et n'ajouter les feuilles qu'à la toute fin car elles nécessitent très peu de cuisson. Quant aux tiges, si on veut en conserver la texture croquante, il est recommandé de ne les cuire que quelques minutes. On ajoute du Bok choy dans les soupes, on le gratine, on le mélange au riz ou on le sert comme légume d'accompagnement, à la chinoise, avec d'autres légumes orientaux.

## **Conservation**

Le **Bok choy** 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. Relativement fragile, le pak-choi se conserve quelques jours; ne laver le pak-choi qu'au moment de l'utiliser.

## **Recette**

### **Tofu et verdure au gingembre**

Marinade pour le tofu:

1/2 tasse sauce soya

1/2 tasse sherry

1/4 vinaigre riz

3 c. à soupe cassonade

2 paquets de tofu (environ 1 1/2 lb)

1/4 tasse huile d'arachides ou végétale

2 c. à soupe racine de gingembre frais râpé

### **Donne 4 portions**

6 tasses bok choy, chou kale, chou chinois ou bettes à carde, compacté

3 c. à soupe jus de lime frais

2 c. à soupe coriandre fraîche hachée

pincée de poivre de cayenne ou quelques gouttes d'huile de chili

noix d'acajou ou arachides rôties

Dans une petite casserole, amener les ingrédients de la marinade à ébullition. Laisser mijoter pendant 1 minute et retirer du feu. Couper les blocs de tofu en tranches de 1/2 pouce, puis les tranches en carrés de 1 pouce. Placer les carrés dans une poêle résistante à la chaleur. Verser la marinade sur les carrés de tofu, les arroser de 2 cuillères à soupe d'huile, et laisser reposer environ 5 minutes.

Préchauffer la poêle. Préparer les ingrédients restants et les avoir à portée de la main avant de débiter le stir-fry. Griller le tofu de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement brun, puis le retourner de l'autre côté avec une spatule. Pendant que le tofu grille, chauffer les deux cuillères à soupe d'huile restante dans un wok ou une grande poêle. Y mettre le gingembre, ajouter la verdure, et remuer constamment à haute température jusqu'à ce que la verdure semble fanée. Une fois la verdure tendre, ajouter le jus de lime, la coriandre, la poivre et cayenne ou l'huile de chili, et retirer du feu. Quand le tofu est bruni, le mélanger doucement avec la marinade et la verdure, et réchauffer si nécessaire. Garnir avec les noix d'acajou ou les arachides si désiré, et servir immédiatement.

*The Moosewood Collective. Moosewood Restaurant, Cooks at Home. Simon & Schuster, New York, 1994. p. 232-233.*

**Bok choy** is also called pak-choi. The Bok choy is one of 33 varieties of Chinese cabbage listed in Asia, however, it is one of the few to have established in the West. The **Bok choy** (or pak choy) is native to China and was introduced to the United States by the Chinese who took part in the great gold rush in the late 19th century.

Cooked **bok choy** is an excellent source of potassium and vitamin A, it is a good source of vitamin C and folic acid, it contains vitamin B6, calcium and iron. The **Bok choy** causes less flatulence than other types of cabbage. Interesting fact: Whether boiled or stir-fry or eaten as a salad, bok choy contains many preventive properties for different types of cancers, including lung, ovarian and digestive tract.

You can eat **bok choy** raw, cooked or marinated. It is recommended to wash the **bok choy** only when ready to use. We start by removing the desired number of leaves and cut the base of each. Then slice it into large chunks after cutting the leafy portion. To prepare for the Chinese cook the stems first and only add the leaves at the very end because they require very little cooking. As for stems, if we want to keep the crunchy texture, it is recommended to cook a few minutes. **Bok choy** is added to soups, the gratin, mixed with rice it is served as a side dish, Chinese style, with other oriental vegetables.

### **Preservation**

The **Bok choy** 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. Relatively fragile, pak-choi be stored for several days, do wash the **bok choy** until ready to use.

### **Recipe**

#### **Gingered Greens and Tofu**

Tofu Marinade:

1/2 cup soy sauce

1/2 cup dry sherry

1/4 cup rice vinegar

4 Tbs. brown sugar

2 cakes tofu (about 1 1/2 pounds)

1/4 cup peanut oil or vegetable oil

**Yield: 4 servings**

2 Tbs. grated fresh ginger root

6 cups coarsely shredded bok choy, kale, Chinese cabbage or Swiss chard, packed

3 Tbs. fresh lime juice

2 Tbs. chopped fresh cilantro

pinch of cayenne or splash of chili oil

toasted cashews or peanuts (optional)

In a small saucepan, bring the marinade ingredients to a boil. Simmer for 1 minute and remove from the heat. Cut the blocks of tofu into 1/2-inch slices, then cut the slices into 1-inch squares. Place the squares in a single layer in a nonreactive heatproof pan. Pour the marinade over the tofu squares, sprinkle on 2 Tbs. of the oil, and set aside for about 5 minutes.

Preheat the boiler. Prepare the remaining ingredients and have them at hand before beginning to stir-fry. Broil the tofu for 7 to 8 minutes, until lightly browned; then turn it over with a spatula and brown the other side. While the tofu broils, heat the remaining 2 Tbs. of oil in a wok or large skillet. Stir in the ginger, add the greens, and stir constantly on high heat until the greens wilt. When the greens are just tender, add the lime juice, cilantro, and cayenne or chili oil, and remove from the heat. When the tofu is browned, gently toss it with the marinade and the cooked greens, and reheat if necessary. Top with toasted nuts if you like, and serve immediately.

*The Moosewood Collective. Moosewood Restaurant, Cooks at Home. Simon & Schuster, New York, 1994. p. 232-233.*