



## L'aliment vedette : *Le bok-choy*

Chou asiatique originaire de Chine est aussi appelé Pak-Choi. Il ressemble au céleri. Ses tiges blanchâtres sont juteuses, croustillantes et de saveur douce. Ses feuilles vertes nervurées, d'un vert soutenu, ont une saveur moins prononcée. Les minis bok choy, plus tendres peuvent être cuisinés entiers. Ne laver le bok choy qu'au moment de son utilisation. Il se mange cru, cuit ou mariné. On l'ajoute aux soupes, on le gratine, on le sert comme légume d'accompagnement. On l'intègre dans les riz et les sautés asiatiques, avec d'autres légumes orientaux.

**Cuisson** : le bok choy comme tous les choux chinois nécessite une cuisson très brève pour conserver la texture croquante.

**Sélection** : Choisir le bok choy aux tiges compactes, fermes et fraîches exemptes de tâches brunâtres.

**Valeurs nutritives** : le bok choy est une excellente source de vitamine C.

**Conservation** : le bok-choy se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un sac plastique perforé dans le bac à légumes.

## Recette :

### *Mini bok-choy braisés*



#### **Ingrédients**

- 2 mini bok choy coupés en deux
- 2 oignons verts taillés finement
- 2 c à soupe de beurre non salé
- 1/3 de tasse de bouillon de poulet

#### **Préparation**

1. Préparer les légumes: couper les bok choy en deux sur la longueur (ou en gros quartiers) et trancher finement les oignons verts.
2. Chauffer le beurre dans une poêle assez grande à feu moyen-élevé. Y ajouter les bok choy et les oignons verts. Sauter 2-3 min jusqu'à ce que les bok choy prennent couleur, puis ajouter le bouillon et cuire à découvert environ 7 min jusqu'à ce que le liquide soit réduit et les bok choy tendres mais encore *al dente*.
3. Servir.



# Le condiment de la semaine : *PERSIL*



Le persil est la plante aromatique la plus employée en cuisine ! Et il ne se réduit pas à une simple garniture d'assiette. Le persil est goûteux et a de nombreuses propriétés diététiques et médicinales. Consommé en petite portion, le persil fournit peu de nutriments. Par contre, lorsque consommé en plus grande quantité (dans un taboulé par exemple), le persil s'avère un aliment particulièrement intéressant d'un point de vue nutritionnel. Concrètement, une portion de 125 ml (1/2 tasse) de persil frais représente une source de bêta-carotène, de folate et de fer, ainsi qu'une excellente source de vitamine C. De plus, 250 ml de persil (1 tasse) fournissent près de 90 mg de calcium, ce qui correspond à 9 % de l'apport nutritionnel recommandé.



## Le persil contre la mauvaise haleine

En capturant certains composés sulfurés dans la bouche et dans l'intestin, le persil permet de masquer les mauvaises odeurs, particulièrement en cas d'ingestion d'ail

## La conservation

**Réfrigérateur :** dans la partie inférieure, dans un sac de plastique troué. Ou, pour le garder plus longtemps, le mettre dans un contenant partiellement rempli d'eau que l'on gardera au réfrigérateur.

**Congélateur :** le hacher finement, le laisser sécher deux heures sur une plaque, puis le mettre dans un sac à congélateur.

**Séchoir :** bien qu'il perde beaucoup de sa saveur au séchage, on peut tenter de le faire sécher. Il est important que le séchage s'effectue rapidement et que le produit soit ensuite conservé au sec, au frais et à l'abri de la lumière.

## Recette :

### Base de Persil d'ail:

Au lieu d'hacher l'ail et le persil à chaque fois qu'une recette le requiert, il est fort utile d'en préparer une bonne quantité à l'avance et de la garder au frigo, ainsi prête pour la prochaine utilisation.

### Ingrédients :

- 1 bouquet de persil frais
- 3 gousses d'ail
- 9 c. à soupe ( assez pour recouvrir)



### Préparation

On n'utilise que les feuilles du persil, et non leurs tiges, trop dures. Bien laver et essorer ces feuilles, et les hacher finement avec les gousses d'ail. Mettre ce mélange dans un bocal. Couvrir d'huile, empêchant ainsi le contact avec l'air (la quantité d'huile indiquée ci-bas est donnée comme référence). Fermer avec un couvercle et mettre au réfrigérateur immédiatement.

**Important:** Ne jamais laisser le bocal à la température ambiante, afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire.

Le mélange se conserve 1 mois au frigo; 3 mois au congélateur. Avant de refermer le bocal, après chaque utilisation, assurez-vous que le mélange soit recouvert d'huile pour empêcher tout risque de moisissure.

Bulletin préparé par Lise Marie Pangu,  
Agente de développement spécialiste en nutrition