

Chou chinois

On distingue deux variétés de chou chinois :

- **Le Pé-tsaï** (*Brassica campestris* var. *Pekinensis*) possède de larges feuilles de couleur vert clair (voire blond), légèrement cloquées, aux larges nervures blanches, regroupées en pomme qui lui donnent l'aspect d'une laitue romaine. Les pommes des différentes variétés de ce chou peuvent être ovoïdes ou allongées : certaines peuvent parfois atteindre 50 cm de hauteur !
- Un peu moins connu, **le Pack-choï** (*Brassica campestris* var. *Chinensis*) présente des feuilles, réunies en rosette, aux larges nervures blanches et nacrées, aplaties et charnues. Elles sont terminées par un limbe vert luisant qui, incurvé, leur donne l'aspect de cuillères.

Feuilles ou nervures très claires valent à ces deux légumes leur nom qui signifie pour tous deux "légume blanc", le Pé-Tsaï en pékinois, le Pack-choï, en cantonnais. Tous deux sont en effet originaires de Chine où ils sont consommés depuis fort longtemps mais où ils ne font l'objet d'une culture que depuis le 10^{ème} siècle. Introduits en Europe dès le 18^{ème} siècle, toutes les tentatives d'acclimatation des choux chinois échouèrent jusqu'à ce qu'en 1904, M. Curé, ingénieur maraîcher parisien, découvre, après plusieurs essais, comment cultiver ces légumes-feuilles.

Le chou chinois se consomme tout à fait aussi bien cru... comme une salade que cuit comme ses Congénères choux. Il convient malgré tout, pour lui préserver ses qualités organoleptiques et énergétiques de ne pas le faire trop cuire. La cuisson en sauté rapide, à la chinoise, dans un Wok (poêle ronde) lui convient parfaitement. Il est aussi possible de l'ébouillanter pour le blanchir rapidement afin de le servir en sauce occidentale (béchamel, jus de rôti...) ou chinoise (sauce d'huîtres, sauce épaisse de soja).

http://www.tao-yin.com/cuisine/cuisine_chinoise_choux_chinois.html

En salade à la japonaise (Japon)

Hacher le chou cru en fines lamelles.

L'assaisonner avec un mélange de vinaigre blanc de riz, de sauce mirin (sorte de sauce douce à base de saké ou vin de riz) et d'un peu de moutarde douce dite " Rose trémière de montagne "... Si ces ingrédients japonais ne vous évoquent rien vous pouvez simplement les remplacer par une émulsion de vinaigre blanc, ou vinaigre d'alcool adouci d'un peu d'eau tiède, d'huile végétale (huile de pépins de raisin ou huile de tournesol ou d'arachides), d'une cuillerée à café de moutarde de Dijon douce ou mi-forte et de quelques gouttes de vermouth sucré... ou d'une pincée de sucre.

Cette salade se sert en entrée ou accompagne un poisson cuit à la vapeur d'algues.

- En bouillon, faire dorer un peu d'oignons émincés, ajouter un peu d'ail et de gingembre pillé, puis de l'eau, du sel que l'on porte à ébullition. Jeter le chou préalablement émincé (grossièrement) laisser cuire entre 5 et 7 minutes.
- A l'étouffée, même procédé, mais au lieu de mettre de l'eau, on met les morceaux de chou émincé, on sale et on couvre pendant 8 - 9 minutes, selon si on préfère al dente ou bien cuit.



Cru :

- **Salé :** salade de pack-choï aux crevettes, aux graines de sésame et à la coriandre fraîche, avec une vinaigrette à l'huile de sésame et au jus de pamplemousse.

Cuit :

- **Au wok :** c'est le mode de cuisson chinois traditionnel. Pé-tsaï sauté au wok avec un poulet sauce soja. Cuisson vive et rapide (2 à 3 mn).
- **A la poêle :** poêlée de petits légumes - pé-tsaï, petits pois, champignons, lanières de poivron, épis de maïs nain pour accompagner un poisson grillé.
- **Au four :** après avoir été blanchi, le chou chinois est cuit en gratin, comme des lasagnes avec un hachis de viande pré-cuit (porc et bœuf) et des herbes (cuisson 15 mn à four moyen).

Liquide :

Le chou chinois ne se prête pas à une préparation liquide.

Du côté de ...

Nous commençons seulement à découvrir le chou chinois. C'est un légume facile à préparer, au goût subtil et à la texture croquante.

- **Facile à préparer :** il ne s'épluche pas. Il suffit de le couper en quatre et d'en laver les feuilles. A préparer en éminçant les feuilles en lanières. Salade de chou chinois et lamelles de poulet avec une vinaigrette relevée de moutarde ou de poivre sechouan.
- **Au goût subtil :** délicat, il se marie bien avec les poissons à la vapeur ou grillés. Chou chinois braisé au gingembre, servi avec des noix de Saint-jacques ou un filet de flétan au beurre citronné.

- **A la texture croquante** : il ne faut pas trop le cuire afin de lui conserver cette texture croquante si plaisante. On le découpe en fines lanières de 1 cm et on le saute rapidement à la poêle. Porc rôti laqué et servi avec un mélange de nouilles et de chou chinois arrosé d'une petite sauce pimentée aux cacahuètes.

Au jour le jour

Croquant et doux le chou chinois se prête parfaitement aux salades :

- **Chou, crevettes et graines de sésame** : salade légère, à intégrer dans les régimes aminçissants et hypocholestérolémiant (fibres du chou, lipides insaturés des crevettes et sésame).
- **Chou, pomme et oignons violets émincés** : richesse en facteurs protecteurs cardiovasculaires (chou, oignons), associés à la pomme anticholestérol.
- **Chou, riz complet et pois chiches** : plat complet riche en fibres (chou, riz, pois), bien équilibré en protéines végétales (riz et pois).

Au jour le jour

Croquant et doux, le chou chinois se prête parfaitement aux salades:

- Chou, crevettes et graines de sésame : salade légère, à intégrer dans les régimes aminçissants.
- Chou, pomme et oignons violets émincés : richesse en facteurs protecteurs cardio-vasculaires, associés à la pomme anti-cholestérol.
- Chou, riz complet et pois chiches ; plat complet riche en fibres (chou, riz, pois).

Préparer

Cru :

Salé. - Salade de pack-choï aux crevettes, aux graines de sésame et à la coriandre fraîche, avec une vinaigrette à l'huile de sésame et au jus de pamplemousse.

Cuit :

- Au wok. C'est le mode de cuisson chinois traditionnel. Exemple : pé-tsaï sauté au wok avec un poulet sauce soja. Cuisson vive et rapide (2 à 3 minutes).

- A la poêle. - Poêlée de petits légumes, pé-tsaï, petits pois, champignons, lanières de poivron, épis de maïs nain pour accompagner un poisson grillé.

- Au four. - Après avoir été blanchi, le chou chinois est cuit en gratin, comme des lasagnes avec un hachis de viande pré-cuit (porc et bœuf) et des herbes (cuisson 15 minutes à four moyen).

Le chou chinois ne s'épluche pas. A préparer en éminçant les feuilles en lanières. Délicat, il se marie bien avec les poissons à la vapeur ou grillés. Il ne faut pas trop le faire cuire afin de lui conserver cette texture croquante si plaisante. On le découpe en fines lanières de 12 cm et on le saute rapidement à la poêle.



Les Paniers de Martin
lespaniersdemartin.com