

Bok choï



Peu importe la variété, les tiges sont croustillantes et les feuilles délicates. Les deux parties du légume ont donc différents goûts et temps de cuisson. Il est préférable de cuire les tiges 2 ou 3 minutes avant les feuilles pour une cuisson parfaite. Le bok choy est un légume qui se cuisine préférentiellement à la vapeur ou dans les sautés asiatiques. On peut également en faire de délicieuses soupes.

Sauté de porc au bok choy

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Cette recette de Sauté de porc au bok choy sert 4 personnes

Ingrédients

600 g de filet de porc coupés en morceaux de 2 cm x 1 cm
400 g de bok choy (petit chou chinois)
150 g de soja frais
30 g de champignons noirs séchés à faire tremper dans de l'eau chaude
1 oignon
4 gousses d'ail
5 cuillères à soupe de sauce de soja épaisse
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
3 cuillères à soupe de vin blanc
sel, poivre

Instructions

Découper la viande en lamelles d'1 cm sur 2. Salez (peu) et poivrer les morceaux de porc.

Emincer également les oignons et les champignons noirs.

Séparer les tiges blanches de la feuille de bok choy et couper la tige en 2 dans sa longueur. Emincer les feuilles. Réserver.

Faire chauffer un wok (ou une grande sauteuse) puis ajouter l'huile de sésame. Ajouter la viande et 2 gousses d'ail pressées sur la viande. Faire revenir à feu moyen pendant 10 minutes.

Ajouter l'équivalent de 3 cuillères à soupe de sauce soja épaisse et 2 cuillères à soupe de vin blanc. Laisser réduire pendant 5 minutes. Réserver la viande.

Mouiller le wok avec 3 cuillères à soupe d'eau (environ). Ajouter l'oignon émincé. Faire revenir le tout pendant 1 minute puis ajouter les champignons noirs sans cesser de remuer. Faire revenir pendant 2 minutes. Presser les 2 gousses d'ail restantes et ajouter les. Ajouter les tiges blanches de bok choy. Re-mouiller si nécessaire. Ajouter 1 cuillère à soupe de sauce de soja épaisse. Faire revenir pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter les feuilles vertes émincées du bok choy. Faire revenir pendant 2 minutes en remuant sans s'arrêter. Ajouter le soja frais. Remuer le tout délicatement pendant 2 minutes. Ajouter la viande toujours en remuant délicatement pendant 1 minutes.

Réf : <http://www.jardindesanges.com/fr/recettes-de-bok-choy-biologique>

Bok Choy au cari

Préparation

15 minutes

Cuisson

Moins de 15 minutes

Cette recette de Bok Choy au cari sert 4 personnes

Ingrédients

45 ml (3 c. à soupe) margarine

30 ml (2 c. à soupe) sirop d'érable

1 oignon moyen, émincé

2 gousses d'ail, hachées

750 ml (3 tasses) bok choy ou chou chinois, émincé

10 ml (2 c. à thé) poudre de cari

30 ml (2 c. à soupe) concentré de poulet, réduit en sel

Instructions

Dans une casserole, chauffer la margarine et le sirop d'érable.

Ajouter le reste des ingrédients ; poursuivre la cuisson en remuant constamment pendant 4 à 5 minutes. Servir très chaud.

Trucs: Garnir de poivrons rouges et parsemer de fromage râpé ; sapoudrer de graines de sésames grillées.

Wok de nouilles et bok choy au tofu

Préparation

15 minutes

Cette recette de Wok de nouilles et bok choy au tofu sert 4 personnes

Ingrédients

Un oignon

Un bok choy haché

Un paquet de champignons

1 paquet de nouilles chinoises

1 bloc de tofu
1 c. à thé d'huile d'arachide
1 c. à thé d'huile de sésame
graines de sésames
1 c. à soupe de sauce soja, tamari ou Bragg

Instructions

Hachez le bok choy et les oignons. Faites cuire les nouilles.

Coupez le tofu en petits cubes.

Dans un wok, faire revenir les oignons dans les deux huiles, puis rajoutez le bok choy, le tofu et un peu plus tard, les champignons. Rajouter les nouilles et la sauce soja.

Servir en parsemant d'un peu de graines de sésames.

Réf : <http://www.jardindesanges.com/fr/recettes-de-bok-choy-biologique>