

Le TATSOI, l'Asie dans votre assiette !



- ❖ Le Tatsoi fait partie de la famille des crucifères, proche parent du navet et du chou.
- ❖ Il est une excellente source vitamines A, B1, B2, C, E et PP, en phosphore, calcium et fer
- ❖ Les feuilles du tatsoi sont tendres et savoureuses à la saveur douce peu épicée.
- ❖ Pour le consommer, coupez le nombre de feuilles voulues et coupez la base de chacune. **Pour garder la fraîcheur et le croquant du tatsoi**, lavez-le à la dernière minute. Cru, le tatsoi relevé d'un filet de vinaigre balsamique et d'huile d'olive révélera des saveurs surprenantes. Cuit, il parfamera délicatement les plats mijotés, les pâtes, les soupes et tous les plats chinois comme des sautés de viandes ou des bouillons.
- ❖ A noter qu'il est préférable de faire cuire les tiges plus longtemps que les feuilles.