

# Bok Choy



## Choisir

Il y a trois principales variétés de chou bok choy, parfois appelé « chou chinois » : ordinaire, jeune et Shanghai. Le bok choy ordinaire et le jeune bok choy ont des tiges blanches, des feuilles vert foncé plates et une base légèrement bombée. Le bok choy de Shanghai est tout vert.

Lorsque vous choisissez un chou bok choy, cherchez des tiges croquantes et des feuilles vert foncé à l'allure fraîche.

## Conserver

Bien enveloppé de pellicule de plastique et placé dans le bac à légumes du réfrigérateur, le bok choy se conserve jusqu'à cinq jours.

## Préparer

Le bok choy doit être lavé soigneusement. Retirez la racine et séparez les tiges. Faites-le tremper dans un grand bol d'eau froide. Agitez les feuilles dans l'eau et frottez les feuilles avec vos doigts pour éliminer toutes les saletés. Changez l'eau quelques fois jusqu'à ce que l'eau soit propre.

## Saison

Le bok choy se trouve tout au long de l'année.

## Valeur nutritive

Le bok choy est une excellente source de vitamine A et de vitamine C.



**Essayez cette recette de bok choy!**

[www.marieevecaplette.com/nouilles-tofu-sauce-aigre-douce](http://www.marieevecaplette.com/nouilles-tofu-sauce-aigre-douce)

