

👉 Il en existe de nombreuses variétés, aux tiges longues ou courtes. La variété la plus répandue est la Michihili, qui peut atteindre 45 cm de long et 10 cm de diamètre, aux feuilles et aux tiges aplaties.



Chou chinois

● Conseils

Le chou se consomme cru, cuit ou mariné. On ne doit le laver qu'au moment de l'utiliser. Retirer le nombre de feuilles voulu et couper la base de chacune.

● Stockage

Les choux chinois se conservent au réfrigérateur, dans le bac à légumes. Le chou de Pékin peut se conserver environ 2 semaines.

● Le saviez vous ?

Bien qu'ils soient consommés depuis des milliers d'années en Chine, les choux chinois ne sont connus en Europe que depuis le début du XVIIIe siècle.

● Recette "Soupe de chou chinois"

Pour 1,5 Litre

Ingrédients :

- 1/2 chou chinois
- 1 oignon

- 1 carotte
- 1 pomme de terre

- sel

- 👉 Pelez l'oignon, la carotte et la pomme de terre, découpez-les en rondelles. Passez sous l'eau, pour nettoyer les feuilles. Découpez-les en plusieurs morceaux.
- 👉 Placez tous les légumes dans une grande casserole ou, mieux, à l'autocuiseur, pour une cuisson plus rapide. Recouvrez d'eau, salez légèrement. A l'autocuiseur, après la montée en pression, laissez cuire 10 mn. A la casserole 20 mn environ.
- 👉 Pour finir, mixez le tout, avec l'eau de cuisson.