



< retour

*Fruits et légumes*

# Chou(x) chinois



Aimez-vous cet ingrédient ?

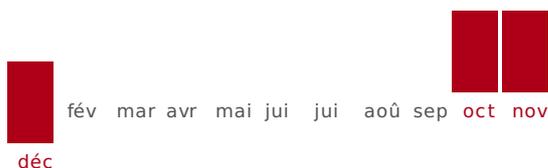
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Feuilles (Epinard, Oseille, Salade...)

**Origine :** Asie mineure

**Famille :** Crucifères

**Poids moyen :** 800g

Le chou de Pékin ressemble par sa forme à une laitue romaine. Il est plus riche en eau que les autres variétés, il est donc plus croquant et plus rafraîchissant. Il est aussi moins fibreux, de saveur moins prononcée mais plus agréable que le chou. Dans le nord de la Chine, c'est un aliment de tous les jours, qu'on aime bien consommer mariné.

Ne laver le Pak-choï qu'au moment de l'utiliser.

## VARIÉTÉS

Les variétés les plus connues en Occident sont le chou de Pékin ou Pé-tsai, le Pak-choï ou Bok choy, et le Gai lon. Une grande confusion existe dans leur classification et leurs dénominations tant scientifiques que communes.

**La Michihili :** Les variétés les plus répandues sont la Michihili, qui peut atteindre 45 cm de long et 10 cm de diamètre, aux feuilles et aux tiges aplaties.

**La Napa :** La variété Napa est large et compacte. Les feuilles extérieures, d'un vert pâle, sont plus foncées que les feuilles internes, d'un blanc verdâtre.

**Le Pak-choi ou Bok choy :** Le Pak-choï, ou Bok choy, est originaire de Chine. Le Pak-choï ressemble au céleri ou à la bette à carde ; ses tiges blanchâtres sont juteuses, croustillantes et de saveur douce. Elles se terminent par des feuilles nervurées, d'un vert soutenu, de saveur moins prononcée que celle du chou pommé. Il en existe de nombreuses variétés, aux tiges longues ou courtes.

**Le Gai lon :** Le Gai lon (variété alboglabra) est aussi nommé «tsai shim» ou «brocoli chinois». Les feuilles et les fines tiges florales sont comestibles. On dit du Gai lon qu'il constitue le légume au goût le plus fin de toute la famille des choux.

## COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des choux chinois aux tiges compactes, fermes et fraîches, exemptes de taches brunâtres. Les feuilles peuvent toutefois être légèrement amollies, surtout si on les destine à la cuisson.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le chou de Pékin se consomme cru, cuit ou mariné. Cru, il est délicieux dans les salades, où ses tiges croustillantes peuvent même remplacer le céleri. Cuit, il parfume délicatement les soupes, les plats mijotés, les pâtes alimentaires et les plats cuisinés à la chinoise. Mariné, il est particulièrement délicieux comme salade d'accompagnement. Le Pak-choï se mange cru, cuit ou mariné. Il est délicieux cuit à la chinoise. On met le Pak-choï dans les soupes, on le gratine, on l'intègre au riz ou on le sert comme légume d'accompagnement, préparé à la chinoise avec d'autres légumes orientaux. On cuisine souvent ses tiges et ses feuilles séparément; les tiges peuvent remplacer le céleri et les feuilles, l'épinard ou la bette. Le Gai lon se consomme cru ou cuit. Il se prépare et s'utilise comme le brocoli ; on peut aussi le cuire sauté à la chinoise.

# COMMENT PRÉPARER ?

La cuisson à la chinoise : cuire d'abord les tiges et n'ajouter les feuilles qu'à la toute fin car elles nécessitent très peu de cuisson ; les tiges de Pak-choï ne devraient être cuites que quelques minutes pour conserver leur texture croquante. Le Gai lon nécessite une cuisson plus brève.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les choux chinois se conservent au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, dans le bac à légumes. Le chou de Pékin peut se conserver environ 2 semaines, mais il est préférable de l'utiliser le plus rapidement possible, surtout si on le consomme cru, car il a plus de saveur et sa texture est plus croquante.

Relativement fragiles, le Pak-choï et le Gai lon se conservent quelques jours.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Le chou de Pékin cuit est une bonne source de vitamine C, d'acide folique et de potassium ; il contient de la vitamine A.

Le Pak-choï cuit est une excellente source de potassium et de vitamine A, il est une bonne source de vitamine C et d'acide folique, il contient de la vitamine B6, du calcium et du fer. Le Gai lon est riche en vitamine A, en vitamine C, en calcium et en fer.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
14 kcal	1,50 g	2,41 g	0,17 g	10,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
32,00 mg	9,00 mg	0,04 g	39,00 mg	1,70 g
civre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,03 mg	0,18 mg	0,30 mg	0,15 mg	0,04 mg
vitamin B2				
0,04 mg				

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

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 18e siècle. Le chou de Pékin, ou Pé-t'ai (variété pekinensis), est originaire de Chine, où on le consomme depuis des milliers d'années. C'est l'espèce connue depuis le plus longtemps en Occident. Le chou Pak-choï, quant à lui, fut introduit aux États-Unis par les Chinois qui participèrent à la ruée vers l'or à la fin du 19e siècle.

### Poulet sauté au gingembre [3]

[En savoir plus](#) [3]

### Chou de shanghai poêlé au pomelos [4]

[En savoir plus](#) [4]

### Lieu jaune sauce thaï et choux chinois [5]

[En savoir plus](#) [5]

### Chou chinois en salade [6]

[En savoir plus](#) [6]

### Kimchi [7]

[En savoir plus](#) [7]

### Filet mignon de porc au nori chop suey de légumes [8]

[En savoir plus](#) [8]

### Couscous asiatique [9]

[En savoir plus](#) [9]

# Gyozas - raviolis japonais [10]

En savoir plus [10]

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15085>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15085>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-saute-au-gingembre>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/chou-de-shanghai-poele-au-pomelos>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/lieu-jaune-sauce-thai-et-choux-chinois>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/chou-chinois-en-salade>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/kimchi>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/filet-mignon-de-porc-au-nori-chop-suey-de-legumes>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-asiatique>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gyozas-raviolis-japonais>