



< retour

Epicerie

Pousse(s) de bambou



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tiges (Asperges, Céleri, Poireaux...)

Origine : Asie

Famille : Graminées

De forme conique, les pousses de bambou mesurent en moyenne 7 cm de diamètre à la base sur 15 cm de haut. Toutes les espèces sont comestibles. On récolte les pousses de bambou dès qu'elles sortent de terre, lorsqu'elles mesurent environ 15 cm. Elles sont de couleur blanc ivoire, car elles poussent à l'abri de la lumière; on les recouvre de terre afin qu'elles ne verdissent pas.

À l'état frais, elles sont recouvertes de poils ténus mais acérés dont on doit les débarrasser pour ensuite les blanchir. Elles ne sont pas comestibles crues à cause des substances toxiques qu'elles contiennent et qui sont détruites par la cuisson. Sont aussi comestibles les feuilles, le cœur et le liquide sucré qui s'écoule des tiges entaillées.

Vendues en lamelles ou en bâtonnets, elles peuvent être utilisées dans les hors-d'œuvre, les soupes et les plats mijotés.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 200 espèces de cette plante aux feuilles caduques ou persistantes. Les tiges ligneuses peuvent atteindre 30 m de haut. Certaines variétés de bambou peuvent être transformées en pâte à papier ou en engrais pour la culture.

COMMENT CHOISIR ?

Dans les pays occidentaux, les pousses de bambou sont surtout disponibles séchées ou en conserve (nature ou au vinaigre) dans les épiceries spécialisées. On trouve parfois des pousses de bambou fraîches dans les marchés asiatiques.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pousses de bambou sont très populaires en Chine et dans toute l'Asie. En conserve, elles sont comestibles sans autre cuisson ou on peut les émincer et les bouillir, les sauter ou les braiser pour accompagner viandes et poissons ou tout plat asiatique. Au Japon, les pousses de bambou sont indispensables pour préparer le sukiyaki.

COMMENT PRÉPARER ?

Crues, les pousses de bambou sont coupées en bâtonnets, en dés ou en tranches. Les cuire dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 30 min, puis les apprêter selon la recette choisie.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Conserver au réfrigérateur toute portion de pousses de bambou en conserve non utilisée. Les mettre dans un récipient hermétique et les recouvrir d'eau fraîche; changer l'eau chaque jour ou aux deux jours. Les pousses de bambou fraîches se conservent ainsi au réfrigérateur plusieurs jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les pousses de bambou contiennent du potassium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
27 kcal	2,60 g	5,20 g	0,30 g	3,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
13,00 mg	4,00 mg	0,07 g	59,00 mg	3,00 g
fibres	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,20 g	0,19 mg	1,10 mg	0,50 mg	0,26 mg
vitamin B1				
0,15 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante vivace originaire d'Asie, le bambou croît dans les régions tropicales. On consomme les pousses de bambou en Asie depuis des milliers d'années.

Boeuf chop suey [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Canard aux bambous [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Poulet aux pousses de bambous et champignons noirs [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15869>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15869>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-chop-suey>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/canard-aux-bambous>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/poulet-aux-pousses-de-bambous-et-champignons-noirs>