



Bok Choy



Storage:

- Keep in a plastic bag or wrap in a damp towel.
- Store in the refrigerator up to 1 week.

Preparation:

- Trim off the base and throw away any tough or discolored leaves.
- Remove each stalk, and cut the leaves from the stalks. Both stalks and leaves are good to eat!
- Wash well in cool water.
- Chop stalks and tear leaves.

Quick Recipe: Sautéed Bok Choy

1. Heat 2 Tablespoons of oil in a pan at medium to high heat.
2. Add chopped stalks and sauté 5 min. Add leaves and cook until wilted.
3. Flavor to taste with soy, garlic powder and red pepper flakes.

Good for You:

- Dark leafy greens, like Bok Choy, are especially high in minerals, vitamins and fiber that support your health.

Ways to Use:

- Add Sautéed Bok Choy to wraps and salads.
- Add Bok Choy leaves to pasta sauce or lasagna
- Combine Sautéed Bok Choy with rice and serve as a side dish.

Fact:

The crunchy stalks are mild, juicy, and almost sweet, while the leaves taste like cabbage.



Pak-choï



Stockage :

- Conserver dans un sachet en plastique ou envelopper dans une serviette humide.
- Conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Préparation :

- Couper la base et jeter les feuilles dures ou décolorées.
- Retirer chaque tige et couper les feuilles des tiges. Les tiges et les feuilles sont bonnes à manger !
- Bien laver à l'eau fraîche.
- Hacher les tiges et déchirer les feuilles.

Recette rapide : Pak-choï sauté

4. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen à élevé.
5. Ajouter les tiges hachées et faire sauter 5 min. Ajouter les feuilles et cuire jusqu'à ce qu'elles soient flétries.
6. Assaisonner selon les goûts avec du soja, de l'ail en poudre et des flocons de piment rouge.

Bon pour la santé :

- Les légumes verts à feuilles foncées, comme le pak-choï, sont particulièrement riches en minéraux, en vitamines et en fibres qui sont bénéfiques pour la santé.

Utilisations possibles :

- Ajoutez du pak-choï sauté dans des wraps et des salades.
- Ajoutez des feuilles de pak-choï dans une sauce pour pâtes ou dans des lasagnes.
- Combinez du pak-choï sauté avec du riz et servez comme plat d'accompagnement.

Fait intéressant :

Les tiges croquantes sont légères, juteuses et presque sucrées, tandis que les feuilles ont un goût de chou.

