



contenu des paquets

sous réserve de modifications éventuelles

Petit panier de légumes bio:

Panais: de lochting
Carottes colorées: de lochting
Chou chinois: het zilverleen
Pleurote: van ysacker
Poivron jaune: Belgique

Grand panier de légumes bio:

Poireau: de lochting
Panais: de lochting
Chou de milan: de lochting
Chou chinois: het zilverleen
Pleurote: van ysacker
Poivron jaune: Belgique
Navet bleu: Belgique

Petit panier mixte bio:

Carottes colorées: de lochting
Chou chinois: het zilverleen
Chou fleur: inagro
Pleurote: van ysacker
Poivron jaune: Belgique
Pomme jonagored: van eyckeren
Clementines: Espagne

Grand panier mixte bio:

Poireau: de lochting
Chou de milan: de lochting
Chou chinois: het zilverleen
Pleurote: van ysacker
Poivron jaune: Belgique
Kiwi: Italy
Clementines: Espagne

Panier de fruits bio:

Kiwi: Italy
Pomme jonagored: van eyckeren
Bananes: Rép. Dom.
Clementines: Espagne

Pomme de terre:

5kg : 5.93€

Oignon 3kg: 4.07€

**Tout est d'origine
biologique contrôlée**

Le chou chinois

Le chou chinois n'a pas ce goût prononcé des autres choux et on l'intègre aussi bien dans une salade au chou crue que dans des soupes, des préparations à la viande hachée ou des plats au wok.

Le goût du chou chinois est le mieux mis en valeur s'il est cuit al dente, ce qui se fait en moins de dix minutes. Quand on coupe la feuille en bandes horizontales et que vous avez l'intention d'intégrer aussi bien les parties inférieures que supérieures, faites attention à d'abord mettre les parties inférieures dans le wok et de n'ajouter que tout à fait à la fin les feuilles supérieures, qui se cuisent plus rapidement.

On peut conserver ce chou jusqu'à deux semaines dans le frigo, ce qui le rend l'ingrédient idéal à acheter et à n'utiliser qu'aux moments où vous préparez des plats orientaux. Même un chou chinois coupé en deux se conserve 1 à 2 semaines dans le réfrigérateur.

En Corée, ce chou constitue l'ingrédient principal du plat national kimchi, une version bien plus relevée que notre choucroute occidentale.

Le chou chinois se digère facilement, est pauvre en calories et contient beaucoup d'acide folique et de vitamines K. Cette dernière joue un rôle dans la coagulation. De plus, le chou chinois est une bonne source de calcium et des vitamines A et C.

2 Recettes de chou chinois

Du wok au chou chinois

Ingrédients

250g de chou chinois en bandes

1 piment rouge frais et haché ou 3-4 piments longs séchés, coupés en quatre

1 c. à soupe de gingembre frais haché

2 c. à soupe d'huile d'olive

Du sel ou de la sauce soja ou un peu de sauce d'huître, à votre goût

Si désiré (pour un peu de goût et de couleur supplémentaire) : 1 poivron vert, coupé en bandes

Préparation

Chauffer l'huile dans le wok et ajouter le gingembre frais et les piments rouges. Cuire en touillant jusqu'à ce que l'arôme du gingembre et des piments se diffuse.

Ajouter le chou chinois (et éventuellement le poivron vert) et cuire pendant 2 ou 3 minutes en touillant. Attention de d'abord ajouter les parties inférieures des choux et après les parties supérieures.

Ajouter du sel et la sauce soja et/ou la sauce d'huître et mélanger vite tous les ingrédients.

Bon en combinaison avec du riz cuit et du poulet/ ou des dés de tofu/de quorn.

Du chou chinois farci

Ingrédients

1 chou chinois

1 barquette de champignons

Une poignée de germes de soja

500g de viande hachée, du riz

1 sachet de noix de cajou non salées

de la poudre de curry, 2 gousses d'ail

Préparation

Détacher 8 feuilles du chou chinois et les blanchir jusqu'à ce qu'elles soient molles. Bien cuire la viande hachée. Cuire les champignons avec deux gousses d'ail. Faire bouillir le riz et une fois cuit, ajouter la poudre de curry.

Hacher le reste du chou. Mélanger la viande hachée, le chou, le riz, les germes de soja jusqu'à l'obtention d'une bouillie et ajouter finalement les noix de cajou hachées.

Prendre une feuille blanchie et la farcir de ce mélange. En rouler un petit paquet, fixer avec un pique brochette et faire cuire au four à 180°C. Bon appétit !

Source : ons kookboek + recepten.nl