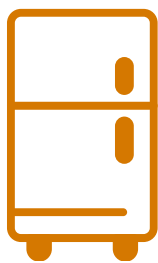


Trésor méconnu à mettre au menu : Le bok choy

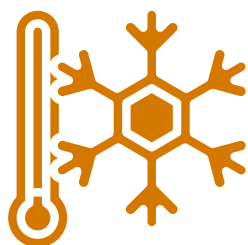
Croquant, doux et polyvalent



*Source de calcium, fer, vitamine C et K,
folate et manganèse*



- Ne pas rincer
- Envelopper dans un essuie-tout légèrement humide et placer dans un sac ou contenant hermétique
- Déposer au bac à légumes du frigo
- Se conserve 3 à 5 jours



- Blanchir et refroidir à l'eau glacée
- Disposer en une seule couche sur une plaque de cuisson et congeler rapidement
- Transférer dans des sacs de congélation
- Se conserver pendant environ 10 à 12 mois



- Rôti au four ou sauté avec un peu d'huile et des aromates
- À la vapeur (5 à 7 min) ou bouilli (2 à 3 min)
- Cru en salade
- **Quelques recettes**

MORDU RC : Comment cuisiner le bok choy?

Marchés public du Québec - BLOGUE Bok choy.

J'aime les fruits et légumes : Bok choy.

 Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!

 Moisson
Laurentides
banque alimentaire

SYNERGIE
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES