



PE-TSAÏ SAUTÉ AU GINGEMBRE

- 350 grammes de côtes émincées de feuilles de Pe-Tsaï
- 5 brins de ciboulette ou ciboule de Chine, émincée
- 1 cuillerée à café de gingembre haché au tranchoir
- 5 centilitres d'eau
- 1 trait de vin jaune
- 1/2 c. à café de farine de châtaignes d'eau ou de féculé de p.d.t.
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 gouttes d'huile de sésame grillé
- Sel, poivre

Faire chauffer le wok 30 secondes, à feu vif, sur un brûleur à gaz.

Déposer dans le wok - sans huile - le légume, en s'aidant du *shāo* ou d'une cuillère de bois.

Toutes les 10 secondes, retourner les ingrédients en donnant un ferme mouvement en avant, comme pour faire sauter une crêpe. Les légumes, aidés par la forme du wok, « sautent », tournant sur eux-mêmes pour retomber sur une autre face.

S'aider de la louche ou d'une cuillère en bois, éventuellement.

Opérer ainsi une petite minute, les légumes ne devant pas brûler.

Déposer avec la louche - *shāo* - une petite quantité d'eau qui va se vaporiser au contact du fond brûlant, faire régulièrement « sauter » les légumes, rajouter 2 à 3 fois un peu - très peu - d'eau et faire sauter les ingrédients. Toutes ces opérations durent 3 à 4 minutes à feu vif.

Ajouter sel, poivre et un trait de vin.

Lier le jus contenu dans le wok, (avec de la féculé de pommes de terre ou de châtaigne d'eau diluée à peu d'eau), ajouter un peu d'eau s'il en manque.

Cette dernière opération est facultative ; sachons qu'elle a pour objet de développer la persistance du goût en bouche, et accentuer l'aspect brillant du plat

Ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile crue, quelques gouttes d'huile de sésame grillée, mélanger délicatement, déposer sur un plat, servir.

LE PE-TSAÏ

DANS son pays d'origine, la Chine, le chou est le légume par excellence. Il est consommé en soupe, en salade, sauté avec la viande, en composant de la farce des *Jiaozi* (raviolis) et des galettes fourrées.

Fermenté, le Pe-Tsaï est à la base du *kimchi* dans la cuisine coréenne traditionnelle.

Comment le consommer

En bouillon, faire dorer un peu d'oignons émincés, ajouter un peu d'ail et de gingembre pilé, puis de l'eau, du sel que l'on porte à ébullition. Jeter le chou préalablement émincé (grossièrement) et laisser cuire entre 5 et 7 minutes.

À l'étouffée, même procédé, mais on met les morceaux de chou émincé dans la cocotte, sans eau, on sale et on couvre pendant 8 - 9 minutes, selon qu'on le préfère al dente ou bien cuit.

Cru, feuilles émincées en salade avec une vinaigrette.



SALADE PE-TSAÏ

Pour 4 personnes

- 1 chou chinois bien tendre
- 6 c. à soupe d'huile de noisettes
- 3 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel, poivre noir
- 2 blancs de poulet cuit
- 100 g de champignons noirs séchés
- 150 g de radis noir
- 1 citron

Faites tremper les champignons à l'eau tiède pendant 30 min. Préparez la vinaigrette. Parez et émincez le chou le plus finement possible, mettez-le dans une jatte et arrosez-le de vinaigrette, remuez, réservez au frais. Détaillez les blancs de poulet en fines languettes et arrosez-les de jus de citron. Pelez et coupez le radis noir en fines rondelles.

Disposez-les en couronne sur un plat rond. Versez au milieu la salade de chou assaisonnée, garnissez de languettes de poulet et de champignons soigneusement égouttés.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 43

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT EPI - 35740 Pacé	Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Aubergines / Poivrons	kg	3,30	0,30	0,50
Betteraves cuites	kg	3,40	0,50	1,00
Chou chinois (<i>pe-tsaï</i>)	pièce	2,70		1,00
Courgettes / Pâtissons	kg	3,10	0,25	0,50
Radis roses	botte	1,40	1,00	1,00
Roquette	botte	1,00	1,00	1,00
Salade	pièce	1,50		1,00
Tomates	kg	3,00	0,50	
Tomates cerises	kg	5,20		0,40
Valeur →		4,88 €	7,82 €	12,33 €

CROQUETTES D'AUBERGINE

- 2 petites aubergines
- 2 p. de terre moyennes cuites
- sel & poivre
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- 1/2 c. à c. de muscade moulue
- 2 c. à s. de persil plat haché
- 1 œuf
- 2 c. à s. de chapelure
- 1 assiette de farine
- huile d'olive

Laver les aubergines et ôter les extrémités. Couper les aubergines en petits dés. Cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 min.

Réduire les pommes de terre en purée pas trop fine. Réserver dans une jatte. Égoutter les aubergines et les laisser refroidir. Bien presser avec les mains afin d'éliminer le liquide. Incorporer les aubergines à la purée de pommes de terre.

Ajouter le parmesan râpé, la muscade moulue, le persil haché, l'œuf et la chapelure. Saler, poivrer et bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation parfaitement homogène. Mouler des petits cylindres de préparation et passer délicatement dans la farine.

Faire uniformément dorer les croquettes dans de l'huile préalablement chauffée. Égoutter soigneusement sur du papier absorbant. Servir les croquettes chaudes, tièdes ou froides.



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27
Directeur : Patrick Blot
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Se coucher tard... nuit »

Raymond Devos