

BOK CHOY



Le bok choy est un légume-feuille de la famille des Brassicacées, originaire de Chine. Reconnaisable à ses longues tiges blanches croquantes et ses feuilles vertes tendres, il séduit par sa saveur délicate, à la fois douce, légèrement poivrée et sucrée. Polyvalent, il s'intègre facilement aux sautés, soupes ou salades.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

JANVIER FÉVRIER MARS AVRIL MAI JUIN JUILLET AOÛT SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

ÉTATS-UNIS



QUÉBEC



CLIENTÈLE CIBLE: ASIATIQUE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

0°C- 2°C for 5 - 7 jours

GUIDE D'ACHAT

Recherchez des bok choy dont les tiges sont fermes et croustillantes et dont les feuilles sont d'un vert éclatant. Évitez les bok choy dont les feuilles flétrissent ou jaunissent, car cela indique qu'ils sont moins frais.

CONSOMMATION

Pour déguster le bok choy, commencez par séparer les tiges des feuilles. Les tiges peuvent être sautées, poêlées ou ajoutées aux soupes, tandis que les feuilles tendres peuvent être consommées crues en salade ou légèrement cuites.

VALEUR NUTRITIVE

Le bok choy, léger et hydratant, apporte fibres, vitamines A, C, K et B9, ainsi que calcium, potassium et un peu de fer. Riche en antioxydants, il soutient la santé cellulaire et l'immunité.

