

CHOU NAPPA



Le chou nappa, ou chou chinois, est un légume-feuille d'Asie de l'Est, très présent dans les cuisines chinoise, coréenne et japonaise. Allongé et compact, il se distingue par ses feuilles vert pâle à jaune, nervurées de blanc, croquantes et juteuses. Sa saveur douce, proche d'un mélange de laitue et de chou pommé, en fait un ingrédient polyvalent, apprécié cru, sauté, braisé ou fermenté en kimchi.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

QUÉBEC

ÉTATS-UNIS

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

CLIENTÈLE CIBLE: ASIATIQUE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

0°C- 2°C de 1 à 2 semaines

GUIDE D'ACHAT

Recherchez des têtes fermes et lourdes pour leur taille, avec des feuilles croquantes et d'un vert éclatant. Évitez les choux dont les feuilles sont flétries ou décolorées.

CONSOMMATION

Le chou napa est couramment utilisé dans les sautés, les soupes et les salades, ou même fermenté pour faire du kimchi, un plat d'accompagnement traditionnel coréen. Sa texture croquante et sa saveur douce en font un ingrédient polyvalent dans de nombreux plats d'inspiration asiatique.

VALEUR NUTRITIVE

Le chou nappa, léger et hydratant, apporte fibres, vitamines C, K, B6 et B9, ainsi que calcium, potassium et un peu de fer. Riche en antioxydants, il soutient l'immunité et protège les cellules du stress oxydatif.

