

# LE PAK CHOÏ

A ne pas à confondre avec le [chou chinois](#). Le pak choï a de longues tiges, le chou chinois est plus massif et composé de longues feuilles de salade, à tendance blanches.

Le pak choï se mange aussi bien cru, en salade, que cuit. Il se prête particulièrement à des plats préparés au wok, mais se cuisine aussi à la vapeur ou dans un plat gratiné.

## CHOP SUEY

300 g de tofu fumé  
2 gousses d'ail  
4 cm de gingembre  
1 c. à s. de graines de sésame  
4 c. à s. de sauce soja ou tamari  
2 c. à s. de miel  
2 c. à s. d'huile de sésame bio  
Quelques rondelles de piment rouge (en option)  
Quelques feuilles de coriandre  
1 oignon  
3 champignons de Paris  
1 carotte  
1 chou pak choï  
½ citron vert ou jaune



Coupez le tofu en cubes, pilez dans un mortier l'ail et le gingembre avec une pincée de sel et découpez en rondelles un piment rouge (enlever les graines pour moins de piquant). Préparez la marinade en mélangeant : sauce soja ou sauce tamari, miel, ail/gingembre pilé, piment, huile de sésame, feuilles de coriandre hachées. Faites mariner le tofu dans cette sauce. Lavez et coupez les légumes en fines rondelles ou lamelles. Gardez la marinade de côté et faites sauter les cubes de tofu dans une poêle ou dans un wok avec un peu d'huile de sésame bien chaude. Juste avant de sortir du feu, saupoudrez de graines de sésame et réservez. Allongez la marinade restante avec le jus de citron et un filet d'eau. Faites Sauter les légumes dans un peu d'huile bien chaude (sésame ou tournesol), en les arrosant de la marinade du tofu eu fur et à mesure. Les légumes doivent rester fermes et tendres à la fois. Ajoutez les dés de tofu cuits. Mélangez délicatement le tout et parsemez de graines de sésame, de quelques feuilles de coriandre et d'oignon nouveau. Dégustez avec du riz ou des nouilles de riz.