



Découvrir la micropousse de **tatsoï** du Québec

Bonne source de vitamine A (bêta-carotène)

Source de folate

Source de vitamine C

La micropousse de tatsoï contient :

Bêta-carotène

C'est le pigment responsable de la couleur jaune, orange et rouge des fruits et des légumes. Le corps transforme le bêta-carotène en vitamine A, c'est pourquoi on le surnomme *provitamine A*.

Lutéine

La lutéine est un pigment auquel on attribue des propriétés antioxydantes. Un apport élevé en lutéine contribuerait à maintenir les yeux en bonne santé.

Folate

Le folate est une vitamine du groupe B essentielle au bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaires.

Légume d'origine asiatique, le tatsoï a un goût se rapprochant de celui de l'épinard.

Terroir & Savoir



Soupe aux micropousses de tatsoï

- 1 litre de fond blanc (ou bouillon de légumes)
- 500 ml de micropousses de tatsoï
- 100 g de crabe cuit et décortiqué (ou simili crabe)
- 125 ml de céleri rave en juliennes
- 125 ml de carotte en juliennes
- 2 échalotes vertes en rondelles
- 4 tiges (feuilles) de coriandre fraîche
- Le jus d'un citron
- 3 gros champignons
- 125 ml de lait de coco (nature)
- 30 ml de gingembre frais haché
- 15 ml d'huile d'olive
- 125 ml de micropousses de tatsoï (pour la décoration)
- Sel au goût

Tailler les légumes et presser un citron pour en retenir le jus.

Chauffer dans l'huile (sans coloration, à feu moyen) le céleri rave, les carottes, le gingembre et les champignons.

Lorsque les légumes sont ramollis, ajouter le jus de citron et laisser chauffer encore 2 minutes.

Ajouter le liquide, les échalotes, le crabe et le lait de coco. Porter à ébullition et cuire doucement quelques minutes.

Ajouter les micropousses et la moitié des feuilles de coriandre ciselées. Décorer avec des feuilles de coriandre restantes et quelques micropousses de tatsoï.

Rendement : 5 portions

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec
Capitale-Nationale



Institut des nutraceutiques
et des aliments fonctionnels



La micropousse de tatsoï

Comment l'apprêter

- En salade : mélanger des micropousses de tatsoï, des feuilles de laitue boston, des tomates bien mûres et quelques noix de pin grillées. Arroser le tout d'une vinaigrette à base de sirop d'érable et d'huile d'olive.
- En purée : mélanger une noisette de beurre et des micropousses de tatsoï hachées finement à de la purée de pomme de terre.
- En sandwich ou dans les paninis : remplacer la traditionnelle feuille de laitue par des micropousses de tatsoï.
- Les micropousses de tatsoï parfument finement les soupes ou les plats cuisinés à l'orientale. Utilisez-aussi pour garnir l'intérieur des makis ou pour décorer les nigiris.
- Les micropousses de tatsoï rehausseront la valeur nutritive et la saveur de vos sauces pour pâtes telles les sauces blanches ou celles à base de tomates.

Recette : Fierbourg, centre de formation professionnelle

Photos : Éric Labonté, MAPAQ

Valeur nutritive

Micropousse de tatsoï (250ml / 30 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories 5

Lipides 0 g 0 %

Cholestérol 0 mg

Sodium 13 mg 0,6 %

Glucides 0,5 g 0 %

Fibres 0,4 g 1 %

Sucres 0 g

Protéines 0,5 g

Vitamine A 30 %

Vitamine C 7 %

Folate 8 %

Calcium 2 %

Fer 1 %

D'autres recettes et produits de la région de la Capitale-Nationale vous attendent sur www.parcoursgourmand.com

