

Feuille de bok-choi, 15^e semaine du 2 au 5 oct. 2007

«Il est un art commun à tous les Utopiens, hommes et femmes, et dont personne n'a le droit de s'exempter, c'est l'agriculture »

Thomas More, L'Utopie (1516)

Sur l'île de « nulle part » que More avait osé rêver, il n'existait point de service militaire obligatoire, mais plutôt un service agricole. Dans ce monde idéal où le bien commun l'avait emporté sur les inégalités sociales, chaque citoyen se devait de vivre pendant une période de deux ans à la campagne.

Imaginez un instant ce monde où, pendant une période déterminée, homme, femme, vieillard et enfant ont droit à l'abondance. Un monde où l'air est pur et l'horizon lointain. Un monde où tant la pluie que le soleil sont signes de grâce. Un monde, où le labeur physique contribue à la santé globale de chacun. Un monde dans lequel l'effort collectif et la valeur de celui-ci prennent tout son sens.

Imaginez un instant la richesse d'une telle expérience, et le potentiel duquel ces citoyens seraient imprégnés pour leur retour à la ville.

More termine son ouvrage en mentionnant au sujet de ce monde idéal qu'il le souhaite plus qu'il ne l'espère. Je lui réponds qu'il existe aujourd'hui, en 2007, des gens qui font consciemment et librement le choix de vivre cette expérience.

Merci la Vie!

Annie

COMMANDITÉ PAR : **F R I T E S A L O R S**

Le bok-choy

Le **bok choy** est une variété de chou orientale qui goûte comme le chou ordinaire. Le bok choy possède une longue tige blanche couverte de feuilles foncées. Sa saveur est douce et on peut le cuire à l'étuvée, le sauter, l'ajouter à des soupes ou le cuire à la poêle seul, avec un soupçon d'huile de canola ou de soya et de l'ail.

TOFU ET BOK-CHOI AUX CACAHUËTES

- 4 bok choy
- 300g de tofu ferme
- 40g de cacahuètes concassées grillées à sec
- 3 cuillères à soupe de noix de coco rapée
- 2 cuillères à café de curry en poudre
- 1 cuillère à café de piment doux
- huile, sel, poivre

Mélanger la noix de coco à 2 cuillères à soupe d'eau chaude et laisser de côté.

Égoutter le tofu et le couper en tranches.

Laver les légumes et les couper en dés, en séparant la partie feuille de la partie tige.

Mettre de l'huile à chauffer dans la poêle, y verser le curry , le piment, les cacahuètes et la noix de coco.

Ajouter le tofu cuire 5 mn en retournant les côtés. Puis mettre à cuire d'abord la partie tige, et la partie feuille.

Servir chaud.