

KIWI

Descriptif du fruit

Le kiwi est une baie ovale qui peut mesurer jusqu'à 8 cm de long et qui peut peser de 50 à 120 g. Sa chair vert émeraude est juteuse, sucrée et légèrement acidulée. Elle renferme de petites graines noires comestibles, disposées fort joliment autour d'une partie jaunâtre logée au centre du fruit. Elle est recouverte d'une fine peau brunâtre, légèrement duveteuse.

Historique

Fruit originaire de Chine, le kiwi fut d'abord nommé « groseille de Chine » par les Occidentaux. Il est cultivé principalement en Nouvelle-Zélande. On en trouve également dans le sud de la France.

Le savais-tu ?

On l'a appelé « kiwi » à cause de sa couleur qui rappelait celle du kiwi (aptéryx), un oiseau de Nouvelle-Zélande qui a disparu.

Floraison : mai à juin

Fructification : juillet

Au jardin : le kiwi est une liane et il existe des plants mâles et des plants femelles. Pour obtenir des fruits, il faut planter un pied mâle pour cinq à six pieds femelles. Il n'est pas cultivé en Martinique.

Recette : « smoothie au kiwi »

Pour un grand verre : mixer 1 kiwi avec le jus d'une mandarine, 1 banane dessert, 1 yaourt nature et une pincée de cannelle.

APPORTS ET VERTUS

Rafraîchissant et léger, le kiwi est un des grands champions de la vitamine C. Il en possède plus que l'orange ou le citron.



K
kiwi

