

Zoom sur : le kaki

Petite présentation...

Le kaki, également appelé plaquemine de Japon ou de Chine, est le fruit du plaqueminier. Il est traditionnellement produit en Asie, de l'Inde au Japon, mais il est principalement produit en Chine ou en Corée. Sa culture en Europe date de la fin du XIXe siècle, et a été importée lors de la mode du japonisme et des estampes. Il a été acclimaté et pousse désormais tout autour du bassin méditerranéen. Il est disponible en France d'octobre à janvier. Selon les variétés, sa chair peut être sucrée ou acidulée. Le kaki est un fruit fragile, qui doit être consommé dès qu'il est mûr.



Ses atouts

Le kaki contient beaucoup de fibres, et en pigments caroténoïdes, qui renforcent les défenses immunitaires. Il apporte de la couleur dans les assiettes, et permet de diversifier son alimentation à la période où le temps se rafraîchit. Il est également source de vitamine B1, contribuant au métabolisme énergétique et au fonctionnement cardiaque normaux.



Comment le cuisine-t-on ?

Assez peu connu ou préparé, le kaki permet de réaliser des compotes, des confitures, des gâteaux, des tartes, des mousses, ou se déguste tout simplement frais et mûr à la petite cuillère.

Mêmes les feuilles du kaki sont utilisées dans les pays asiatiques, comme remèdes contre l'hypertension, et cette vertu a été confirmée par des essais cliniques. Ses feuilles semblent également intéressantes dans le traitement du diabète, de par leur concentration en antioxydants.



Le saviez-vous ? Au Japon, le kaki est utilisé dans certaines préparations au moment des fêtes de fin d'année.