

## Zoom sur le kiwi



Le kiwi est le fruit d'une plante grimpante, originaire de Chine. Il fut introduit en Europe comme plante décorative et le fruit était alors appelé « groseille de Chine ». Les premiers plants arrivèrent en France dans la région niçoise en 1904. Plusieurs variétés sont cultivées dans le monde entier. La France est le 5ème pays producteur mondial ; seul le kiwi de l'Adour, dans les Landes, bénéficie du Label Rouge.

Le kiwi mûrit après la récolte. On dit de lui que c'est un fruit climactérique. En effet, l'amidon se transforme en sucre au fur et à mesure de sa maturation. Comme la poire ou l'avocat, vous pouvez ainsi l'acheter légèrement immature et vous pourrez le conserver 3 à semaines. Acheté à maturité, il se conservera au frais pendant 7 jours.

Un kiwi pèse environ 100 grammes. Il est peu calorique et très riche en vitamine C : un seul fruit permet de couvrir les besoins de la journée !

Il se cuisine principalement cru, en salade, coulis, dans des desserts ou comme décoration d'entremets, mais également dans des recettes de viande blanche, poisson ou crustacés afin d'apporter un côté sucré-salé. Coupé en 2 et dégusté à la petite cuillère, il convient très bien lors d'un goûter hivernal.



*Outre le vent, ce sont les **abeilles** qui assurent le transport du pollen du fruit jusqu'aux fleurs femelles. C'est pourquoi on installe souvent des ruches à proximité des vergers de kiwi.*