

☺ UTILISATION

Le kiwi est délicieux nature. Coupez-le en tranches et vous agrémenterez ainsi vos desserts. Il peut également accompagner le poulet, la dinde ou les salades.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

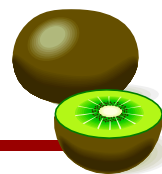
- ☼ Choisissez des fruits légèrement tendres à la pression, intacts et exempts de tâches. Écarter les kiwis très mous ou endommagés, qui n'ont plus autant de saveur.
- ☼ À poids égal, le kiwi contient près du double de vitamine C que l'orange et le citron.
- ☼ Le kiwi, due à son écorce velue, doit son nom à un oiseau de la Nouvelle-Zélande, l'aptéryx, communément appelé le kiwi.
- ☼ Le kiwi possède des enzymes qui, au contact de l'air, lui confèrent diverses propriétés, notamment celle dattendrir la viande.
- ☼ Cependant, il empêche la gélatine de prendre et il fait tourner le lait (pas le yogourt, ni la crème glacée).



Laissez aller votre imagination!

Création : Direction de santé publique, juin 2003
Source : L'encyclopédie visuelle des aliments

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LE KIWI

Fruit originaire de Chine, le kiwi pousse sur une liane, comme la vigne, et est de forme ovoïde. Il peut mesurer jusqu'à 8 cm de long et peser de 50 à 120 g. Sa peau, relativement fine, est couverte de minuscules poils bruns. À l'intérieur, on retrouve une chair d'un vert intense étoilée de minuscules petites graines noires comestibles.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Le kiwi est une excellente source de vitamine C et de potassium. Il contient du magnésium ainsi que des traces de phosphore, de fer et de vitamine A.

☺ PRÉPARATION

Laver les kiwis à l'eau tiède, couper les extrémités et le peler à l'aide d'un couteau. On doit le cuire le moins possible afin de conserver sa couleur et sa saveur délicate.

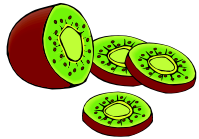
☺ CONSERVATION

Laisser mûrir le kiwi à la température de la pièce ou pour accélérer le processus de maturation, le placer dans un sac de papier avec une pomme.

Il peut même s'attendrir lui-même quand il n'est pas assez mûr et qu'il est pelé et laissé un petit moment à l'air libre; cette propriété devient indésirable dans une salade de fruits, car tous les fruits ramollissent.

Une fois mûr, il se conservera plusieurs jours au réfrigérateur.

Recettes



SORBET AU KIWI (10 portions de 1/2 tasse/125 ml)

- 12 kiwis
- 1 tasse (250 ml) de sucre granulé
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1 c. à table (15 ml) de jus de citron

- 1. Peler les kiwis et les réduire en purée au robot ou à la moulinette puis réserver.
- 2. Dans une casserole, amener à ébullition le sucre, l'eau et le jus de citron en remuant occasionnellement pour faire fondre le sucre.
- 3. Ajouter ce sirop à la purée de kiwi et bien mélanger.
- 4. Congeler dans un moule en métal jusqu'à ce que le mélange soit presque ferme, soit environ 1 heure.
- 5. Broyer au robot culinaire ou aux batteurs électriques jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et remettre au congélateur.
- 6. Sortir le sorbet 15 à 30 minutes avant de servir.



Bon appétit !

MUFFINS AUX BANANES ET AUX KIWIS (12 portions)

- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1 tasse (250 ml) de farine tout usage
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1 c. à table (15 ml) de levure chimique
- 1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de sodium
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 2 gros œufs
- 1 tasse (250 ml) de babeurre
- 3 c. à table (45 ml) de jus d'orange
- 1/4 de tasse (60 ml) de bananes mûres écrasées
- 3 c. à table (45 ml) d'huile végétale
- 1 kiwi pelé et haché



- 1. Préchauffer le four à 400 °F.
- 2. Dans un grand bol, mélanger les farines, la cassonade, la levure chimique, le bicarbonate de sodium et le sel.
- 3. Dans un petit bol, mélanger les œufs, puis, au fouet, incorporer le babeurre, le jus d'orange, les bananes en purée et l'huile.
- 4. Mélanger les ingrédients liquides avec les ingrédients secs.
- 5. Incorporer les kiwis et remplir aux 3/4 les moules à muffins légèrement huilés.
- 6. Cuire au four de 18 à 20 minutes. Lorsque les muffins sont cuits, les sortir du four et les laisser reposer quelques minutes. Démouler sur une grille pour les faire refroidir.