Cake salé à l'aillet et fanes de carottes

Bonjour à toutes et tous
Les cakes salés sont très appréciés à la maison : moelleux, picorables à la main de l'apéritif au plat, ils ont un côté ludique sympa. Niveau réalisation, c'est vite préparé. Il y a 2 ans, les cakes salés incorporant des légumes (…)

Comment cuisiner le kiwi?

I. Présentation

Avec son drôle de nom, on imagine aisément que le kiwi est un fruit venant d'ailleurs. C'est partiellement vrai, car la plante produisant les kiwis est une liane *(Actinidia*) originaire de Chine. Et cette liane se plaît énormément chez nous.

C'est l'histoire d'une groseille…

A l'origine, on trouve des traces de la culture des *Actinidias* dès 1200 en Chine. A l'époque, on faisait pousser ces plantes sur les tonnelles pour décorer et on profitait de ses fruits acidulés et riches en vitamines. Ces fruits étaient appelés *« pêche de singe »* ou *« poire de singe »*, car les singes adoraient venir en piquer.

En 1899, le botaniste Ernest Henry Wilson (Anglais), rapporte les premiers échantillons de ces étranges lianes en Europe et tente d'en faire la culture. Mais les plantes ne se plaisaient

que moyennement sous le climat anglais et produisaient des fruits de la taille des noix. Elles sont alors surnommées *« groseilles de Wilson »* ou *» groseille de Chine* » en raison de leur goût rappelant la groseille à maquereau. Des navigateurs exportent un plant en Nouvelle Zélande… où la plante se plaît vite sous les climats chauds de l'île. Sa culture démarre rapidement et la Nouvelle Zélande prend la tête de la culture du kiwi au niveau mondial. C'est toujours le cas aujourd'hui.

Les lianes d'actinidia débarquent en France en 1904, dans la région niçoise, puis à Paris en 1920 où elles sont cultivées « pour la science ». Il faut attendre les années 1965 pour qu'un arboriculteur des Landes tente de le cultiver « en plein air » (dans les Landes), et se rende compte que la plante y trouve son compte : elle résiste au gel, se développe, produit de gros fruits. Allons-y, voici nos kiwi made in France !

Pour l'anecdote, quelques années plus tard, les agriculteurs remarquent que l'actinidia se plaît particulièrement dans la vallée de l'Adour (rivière du Sud ouest, courant des Landes jusqu'au Gers) grâce à son climat doux et l'y implantent en masse. La qualité des fruits lui permet de décrocher quelques années après, à la fois l'appellation label rouge et l'IGP (indication géographique protégée). C'est d'ailleurs le seul fruit à l'avoir. Aujourd'hui, le kiwi est largement cultivé dans le Sud de la France, dans les vergers ou dans les jardins.

Pourquoi « kiwi » ?

Vous vous posez sans doute la question de l'origine de ce nom rigolo ? Remontons dans les années 1950, en Nouvelle Zélande, là où le kiwi est largement cultivé et encore appelé de son nom anglais : « *groseille de chine* » (ou « *Chinese gooseberry*«). A cette époque, l'entreprise néozélandaise

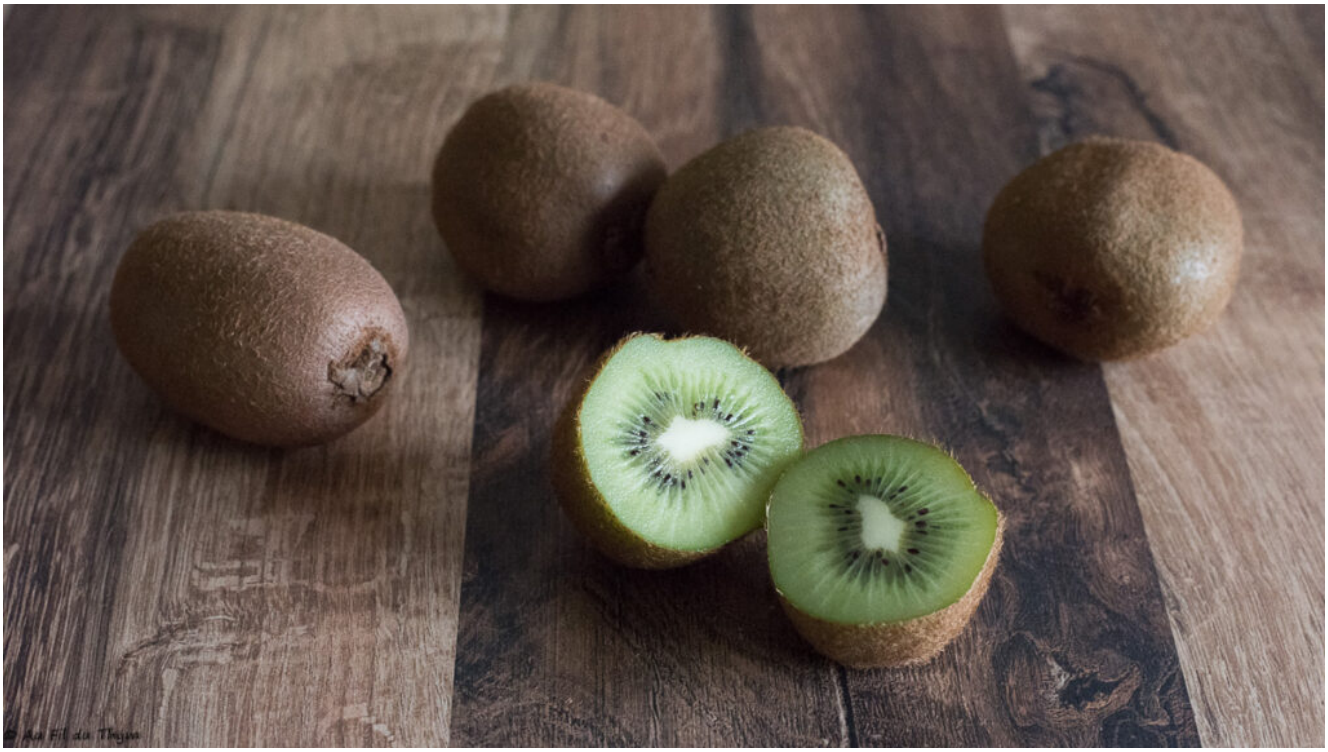
Turners et Growers envisageai de vendre du kiwi aux Etats Unis (voir dans le monde). Mais… un fruit *« de chine »*, cela fait désordre en pleine guerre froide, et les américains ont mis de forts droits de douane à tous les fruits nommés « berry ». La groseille doit donc changer de nom. Ils trouvent alors que le mot *« kiwi »,* comme l'animal de nouvelle Zélande serait parfait, – et en plus le fruit a une légère ressemblance avec cet animal au pelage brun ! -. Un nom fait pour lui.

Sur les étals

Le kiwi français peut aisément se trouver sur les étals de l'hiver et au printemps, sous forme de fruits en vrac ou de barquettes.La variété la plus courante est la variété d'*Actinidia deliciosa :* grosse et verte à l'intérieur, de saveur acidulée. C'est la variété originelle du kiwi. On peut également trouver d'autres variétés aux goûts et couleurs différents :

- la *« belle de chine »* ou (Actinidia Chinesis Chinabelle) plus sucrée et jaune à l'intérieur à maturité.
- le *« MontCap »* (Actinidia Deliciosa MontCap) verte et précoce.
- le *kiwaii* ou le kiwi de sibérie : avec un plus petit fruit

Sa saison : Le kiwi est de saison (si produit en France) entre Novembre et Mai. Évitez d'en acheter en dehors de cette période, il vient généralement de Nouvelle Zélande.



Kiwis

II. Comment les cuisiner ?

Comment les préparer ?

Le kiwi se déguste principalement cru dans son plus simple appareil. C’est amusant, car j’ai remarqué qu’on a tous notre façon de le déguster :

- Il y a ceux qui le coupe en deux puis le dégustent comme un œuf à la coque,
- Il y a ceux qui le pèlent et le découpent en rondelles, ou encore en cubes. ^^

De manière plus élaborée, on peut tout simplement l’utiliser pelé et en morceaux pour agrémenter les plats, les salades, les préparations crémeuses sucrées. On peut également le cuire, mais dans ce cadre il va perdre de sa fermeté : Il faut alors soit le poêler rapidement, soit l’utiliser

préférentiellement en purée.

Dans quel plat ?

Avec sa saveur fraîche et acidulée crue, le kiwi est un ingrédient idéal pour pep’ser les salades sucrées comme salées, d’hiver ou de printemps.

On peut également l’utiliser pour garnir des bols de fromage blanc ou yaourt, avec lesquels il forme un dessert santé. Une dernière alternative, est de l’utiliser en smoothie, associé avec d’autres fruits ou légumes.Lorsqu’il est cuit, le fruit prend une saveur plus citronnée et perd sa texture ferme.

On l’utilise préférentiellement en purée ou en coulis qui agrémenterons des verrines sucrées, des tartes ou encore des crêpes.

De façon plus anecdotique, la compote pomme-kiwi est très intéressante car relevée.Il est également possible de peps’er des pâtes à gâteaux avec des morceaux de kiwi disposés crus dans la pâte ou alors, en ajoutant de la la purée de kiwi.

Enfin, il forme aussi une délicieuse confiture acidulée.

Avec quoi l’associer ?

Côté condiments, le kiwi s’associe bien avec la graine de pavot, le chocolat, le miel, ou encore la noix de coco.

Côté ingrédients, pour des plats sucrés, le kiwi se marie très bien avec la grenade, l’amande, les yaourts et les fromages blancs, ou encore avec toutes les préparations crémeuses.

En salé, il marche très bien (cru) avec l’endive et les épinards, les fromages « doux » (mascarpone, fromage frais, brousse) ou encore le gruyère.

III. Les recettes du blog

Retrouvez quelles idées pour vous inspirer

- Clafoutis de kiwi aux graines de pavot
- Cake kiwi et amandes
- Kiwi poêlées, fromage blanc et amandes caramélisées (facile)
- Salade endives, kiwi, gruyère (salé)
- Verrines fraises, kiwi, yaourt

Verrines fraises kiwi et yaourt

Salade endives, kiwi, clémentine, gruyère

Clafoutis kiwi et graines de pavot

Sources de l’article :

- https://fr.wikipedia.org/wiki/Kiwi
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Kiwi_de_l%27Adour
  https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/fruits-de-plantes-grimpantes/kiwi/carte-identite

---

Tarte aux poireaux et graines de courge

Bonjour à toutes et tous
Dans la famille, entre la « veggie » et les « carnivores », les envies côté plat / entrée / plat léger sont souvent très divergentes, ce qui nous conduit 95% du temps à un « double menu ».

DIY – Boîte à œufs de pâques

Bonjour à toutes et tous
Pâques, approche, en témoigne l’arrivée des chocolats et des décorations en forme de lapin dans certaines vitrines. Si vous avez envie de mettre une petite touche de décoration dédiée dans votre intérieur, peut être avez vous commencé à fouiller internet.

Navetsotto à l’orange

Bonjour à toutes et tous
Depuis que je tiens ce blog, trouver de nouvelles recettes aux légumes est devenu un « loisir » pour moi. Cela peut paraître idiot et inutile, mais croyez moi, c’est relativement « fun » :

Crèmes dessert au citron et amandes caramélisées

Bonjour à toutes et tous
Pendant tout l’hiver, mon mari est un véritable adorateur de la saveur citron, et particulièrement dans son dessert préféré: la tarte au citron meringuée. Elle doit être bien acidulée, crémeuse, avec une pâte fondante aux amandes, une bonne couche de meringue.

Mont d’or au four et trois idées d’accompagnement

Bonjour à toutes et tous
Peut être l’avez vous remarqué, quand on parle de « recette de

montagne » ou de « fromage de montagne », nous pensons immédiatement à raclette ou tartiflette.

Pain cocotte au sarrasin

Bonjour à toutes et tous,

Vous avez dû le remarquer sur le blog, faire de la boulange n’est pas dans ma routine cuisine. Non pas que je ne sais pas le faire, mais j’ai toujours du mal à caler les temps de pousse et leurs aléas dans les plannings d’activités du week-end.