

Escapades auprès du Yané et Kazé (Gers)

Bonjour à toutes et tous,

Je vous propose de partir en balade aujourd'hui, à la découverte de deux curiosités du Gers. En fait, juste avant que les « mesures de freinage renforcées » (du covid19) ne se mettent en place, nous avons profité d'une journée de week-end (presque) ensoleillée pour faire une sortie en famille.

Comment cuisiner les graines de pavot ?

I. Présentation

En direct du potager

Les graines de pavot sont – comme leur nom l'indique – les graines issues du **pavot somnifère**, une plante de la même famille que nos coquelicots. Ne vous effrayez pas en lisant ce nom. En fait, il existe deux variétés de pavot somnifère : le *Papaver somniferum var. album* – ou pavot blanc, à fleurs blanches, donc on extrait de l'opium, et la variété *Papaver somniferum var. nigrum* ou pavot noir, à fleurs lilas, qui produit de jolies graines bleues. Ce dernier est très rarement cultivé en plante ornementale, et plus couramment cultivé pour ses graines.

Les graines de pavot (noir) sont couramment utilisées comme

épices dans la cuisine, notamment en Europe de l'Est. Elles permettent de parfumer pains et pâtisseries, tout en amenant du croquant. Du côté nutritionnel, elles sont riches en acides gras et en vitamines B1.

Où en trouver ?

On trouve aisément des graines de pavot dans les magasins, généralement à proximité des autres épices. Elles sont vendues en tube ou en sachet. Elles se conservent des mois voire des années dans un bocal, au sec et à l'abri de la lumière.



Graines de Pavot

II. Comment les cuisiner ?

Comment les utiliser ?

Les graines de pavot s'utilisent soit telles « direct » dans des plats, où elles pourront cuire avec la préparation, soit crues comme par exemple dans les salades. Il est également

possible de la moudre, en l'ayant préalablement fait tremper/cuire dans du lait. En effet, sorties du bocal, ces graines sont trop dures pour votre mixer.

Elles s'utilisent aussi bien dans les plats salés que sucrés.

Dans quels plats ?

La graine de pavot est classiquement utilisée entière dans la pâtisserie, les biscuits, les pains et les gâteaux, pour amener une touche de croustillant et sa note noisette si particulière. Elle est l'alliée parfaite si vous souhaitez mettre un petit quelque chose de « croquant sous la dent », comme par exemple dans le connu « cake citron pavot » ou les « biscuits des prés ». Dans un autre registre, elles peuvent être moulues en crème puis servir de garniture pour des viennoiseries ou des gâteaux. En Pologne, le très connu « Makowiec » est une brioche garnie de crème de pavot.

En salé, elle s'utilise dans les salades pour amener une touche de croquant ou alors sur des tartines fromagères. On peut également l'intégrer dans des cakes salés ou des garnitures de tarte.

Avec quoi les associer ?

Les graines de pavot ont une saveur noisette et une saveur « bleue » (je n'ai pas d'autre mot) qui les rend assez particulières.

En sucré, elles se marient bien aux ingrédients acidulés comme le citron et le kiwi. Elles fonctionnent aussi très bien avec les poires et les nashis, en complétant leur douceur. Plus généralement; elle s'accordent avec le miel, aux autres graines (lin, courge, tournesol, sésame...) et aux amandes et noisettes.

Côté salé, elles fonctionnent bien avec des fromages doux et crémeux comme la mozzarella, ou avec des légumes doux comme la

carotte.

III. Les recettes du blog

Si vous possédez ces petites graines dans votre placard, voici quelques idées pour vous inspirer :

- [Salade de carottes aux graines de pavot](#)
- [Petits pains fourrés au bleu](#)
- [Clafoutis de kiwi et pavot](#)
- [Muffins à la farine de lentilles et graines](#)
- [Kiwi poelés et fromage blanc](#)
- [Moelleux aux nashi, miel et graines de pavot](#)



Salade carottes graines de pavot



Muffins farine de lentilles pavot et sésame



Clafoutis kiwi et graines de pavot

Sources : [Wikipédia : Pavot somnifère](#)

Salade de carottes aux graines de pavot

Bonjour à toutes et tous

Un « plat » que l'on a sans doute tous dégusté un jour ou l'autre, par envie ou par dépit, c'est bien la salade de carottes râpées.

Effilochée d'agneau aux épices douces

Bonjour à toutes et tous

Les grands parents nous l'ont fait remarquer : il y a un air de bis repetita de 2020 dans ce mois d'avril 2021 qui arrive.

DIY – Baume huileux au

pissenlit (réparateur)

Bonjour à toutes et tous

Dès que l'on commence à s'intéresser aux vertus médicinales des plantes, le pissenlit prend vite une place importante. Ses feuilles sont riches en vitamines et minéraux, ses racines peuvent être utilisées broyées pour remplacer le café, les tisanes de feuilles ont des vertus dépuratives, etc.

Brioques roulées au miel et farine de maïs

Bonjour à toutes et tous

Alors que le printemps est arrivé, les jours de beau temps, on peut vite entendre le bourdonnement diffus des abeilles dans les arbustes en fleurs. Les pruniers avec leurs voluptueuses fleurs blanches sont souvent les premiers à ouvrir le bal, mais bientôt viendra le temps des pommiers ou des cerisiers.

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* envisageait 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 *kiwiii* 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 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>