



Zespri Kiwifruit France

www.zespri.fr



le goût du Kiwi

© Zespri group Ltd 2016 © photos : XXXXXX



RECETTES
gourmandes
AUTOUR DU
KIWI



Avec la collaboration de



La fondation Alicia, Ali-mentation et sciences, est un centre de recherche dans le domaine de la cuisine. Un centre de recherche en produits et processus culinaires qui innove et travaille à l'amélioration de l'alimentation des personnes, et s'intéresse plus particulièrement aux restrictions alimentaires et autres problèmes de santé.

Il œuvre en faveur de meilleures habitudes alimentaires et s'efforce de valoriser le patrimoine alimentaire et gastronomique des territoires.

Un centre à vocation sociale, ouvert à tous afin de promouvoir la bonne alimentation.



LE KIWI EN CUISINE



KIWI ZESPRI® GREEN

Son arôme intense, son acidité combinée au goût sucré font du kiwi Zespri® Green **un produit unique aux saveurs contrastées et équilibrées**. Ses notes aromatiques de résine fraîche suivies de nuances herbacées et de notes de **fruits verts**, laissent **une agréable sensation rafraîchissante en bouche**.



KIWI ZESPRI® SUNGOLD

Très riche en arômes, sa complexité s'exprime à la dégustation par une succession de **saveurs parfaitement harmonisées**. Aux notes de mélasses végétales, de nuances florales de jasmin et de fleur d'oranger, se succèdent **une subtile acidité** caractéristique du kiwi puis, une saveur de **fruits tropicaux comparable à la mangue ou la papaye**.



KIWIS ZESPRI® ORGANIC

Ces 2 variétés existent aussi en version biologiques : les kiwis Zespri Organic sont cultivés de façon **100% biologique, en totale harmonie avec la nature qui les entoure**.

LE KIWI VU PAR UN CHEF

Le kiwi, comme la tomate ou la pomme, peut jouer divers rôles dans la cuisine : il peut être consommé tel quel partout et à tout moment ou utilisé comme ingrédient.

1
Le kiwi est sucré, acide et aromatique, tout comme une tomate ! Alors en hiver, quand les tomates sont chères et sans goût, utilisez le kiwi dans vos salades.

2
Vous voulez diminuer votre consommation de sel ? Incorporez le kiwi comme garniture dans vos plats. Le contraste entre l'acidité et le goût sucré du kiwi rehausse la saveur des viandes et des poissons.



3
Un repas trop riche ? Les propriétés gustatives du kiwi rafraîchissent le palais quand il accompagne des produits gras : une sauce au kiwi servie sur du saumon ou quelques dés de kiwi pour alléger les fromages, par exemple.

4
Le kiwi, meilleur cru. Bien que vous puissiez le cuisiner, pour faire, par exemple, de la confiture avec des kiwis trop mûrs, son goût et sa texture seront plus appréciés s'il est consommé cru.

QUAND UTILISER CHAQUE VARIÉTÉ ?



Bien que les kiwis Zespri® SunGold et Green soient cousins germains, ils présentent certaines différences évidentes.

Il convient de choisir pour chaque recette l'une ou l'autre en fonction de leurs caractéristiques.

KIWI ZESPRI® GREEN



Parfait comme **rafraîchissement.**



Allège la dégustation des plats riches. Accompagne parfaitement les viandes et poissons gras.



Équilibre les saveurs dans les salades au goût amer comme la scarole ou la roquette.



Quelques dés de kiwi dans un sandwich, quelques tranches sur une viande grillée, en sauce pour vos poissons... Le kiwi **apporte du peps à vos recettes.**

KIWI ZESPRI® GREEN



Idéal comme **petite douceur.**



Sa texture onctueuse en fait le **complément idéal et sain des desserts.** Écrasé pour remplacer une crème à tartiner, haché pour farcir des pâtes ou malaxé en crème.

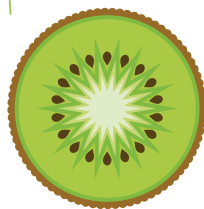


Parfait pour les mets aux goûts subtils grâce à son **excellent équilibre aromatique**, dans les salades pour apporter une touche sucrée, par exemple.



Idéal grâce **son goût sucré** pour **équilibrer les saveurs** des ingrédients plus acides. Utilisez-le comme ketchup dans votre hamburger ou en crème de légumes pour le dîner.

COMMENT RECONNAÎTRE ET UTILISER UN BON KIWI



Comme tous les ingrédients utilisés en cuisine, il existe différentes qualités de kiwis. Voici quelques conseils pour acheter, conserver et consommer de délicieux kiwis :

- 1 **REPÉREZ** d'abord la marque. L'étiquette Zespri® apposée sur les kiwis est l'assurance d'une saveur toujours exceptionnelle !
- 2 **PALPEZ** doucement le fruit pour sentir sa texture. Lorsque vous pouvez exercer une légère pression du doigt sur le fruit, il est prêt à être dégusté.
- 3 **ATTENDEZ UN PEU** si vous avez acheté des kiwis trop verts et mettez-les dans une coupe à fruits hors du réfrigérateur, avec des bananes et des pommes. En quelques jours, ils seront prêts à consommer.
- 4 **CONSERVEZ** les kiwis dans le réfrigérateur s'ils sont déjà mûrs, et éloignez-les des autres fruits.
- 5 **UTILISEZ** les kiwis encore verts pour préparer une glace ou un smoothie. Si au contraire ils commencent à être trop mûrs, préparez de la confiture ou une sauce pesto. Les cuisiner est un bon moyen d'éviter le gaspillage.





GUACAMOLE À L'AVOCAT ET AU KIVI ZESPRI® GREEN

FRAÎCHEURS AMICALES

Un plat idéal pour vos apéritifs. Cette recette originale de guacamole séduira vos invités. Aussi la vitamine C du kiwi permet de conserver plus longtemps la couleur de l'avocat.



Élaboration

- 1 Pelez les kiwis et les avocats et coupez-les en morceaux.
- 2 Écrasez l'avocat et ajoutez le jus de citron.
- 3 Ajoutez le bouquet de coriandre et mixez le tout.
- 4 Écrasez à l'aide d'une fourchette le kiwi pour l'incorporer au mélange.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 grammes d'avocat (2 grands avocats)
 - Du jus de citron
 - 2 kiwis Zespri® Green
- 1 bouquet de coriandre fraîche



OBSERVATIONS

Vous pouvez proposer le guacamole en accompagnement de tortillas ou de nachos mais aussi l'utiliser pour composer vos sandwichs.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **206,2 kcal**
 Protéines : **2,7 g**
 Graisses : **15,1 g**
 Hydrates de carbone : **17,6 g**
 Fibres : **8,3 g**
 Vitamine C : **62,5 mg**



CARPACCIO

ZESPRI® SUNGOLD ET ZESPRI® GREEN



FRAÎCHEURS AMICALES

Cette recette propose de convertir ce qui, à première vue, est un dessert en une entrée appétissante et des plus saines. Manger un kiwi en entrée est une manière d'introduire les fruits dans le repas et de faire un dîner léger et raffiné.

De plus, la combinaison des variétés Zespri Green et Zespri SunGold dans le même mets donne un parfait équilibre de saveurs et d'arômes.

Élaboration

- 1 Pelez les kiwis et coupez-les en tranches le plus fines possibles.
- 2 Intercalez les tranches de kiwi Zespri Green avec les tranches de kiwi Zespri SunGold de sorte à former un cercle.
- 3 Décorez avec les framboises, les myrtilles, l'aneth, le genièvre et les pousses à votre convenance.
- 4 Terminez en assaisonnant avec de la fleur de sel.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 kiwis Zespri® Green
- 2 kiwis Zespri® SunGold
 - 12 framboises
 - 16 myrtilles
- 1 bouquet d'aneth frais
 - 1 cuillère à café de genièvre haché
- Pousses de radis et de moutarde
 - Fleur de sel



OBSERVATIONS

Vous pouvez aussi décorer le carpaccio avec une vinaigrette à la moutarde, de l'huile d'olive et des fruits secs, ou encore avec vos épices préférées.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **82,5 kcal**
 Protéines : **1,2 g**
 Graisses : **0,5 g**
 Hydrates de carbone : **15,7 g**
 Fibres : **2,6 g**
 Vitamine C : **124,8 mg**



SALADE DE LENTILLES "PARDINAS" AVEC DU KIVI ZESPRI® GREEN, DE LA ROQUETTE ET DES PISTACHES VERTES



FRAÎCHEURS AMICALES

Une salade conçue pour bénéficier de toutes les propriétés de ses ingrédients. Le mélange d'amertume, d'acidité, de texture terreuse et de croquant garantit un équilibre des saveurs et des textures très intéressant. De plus, la vitamine C du kiwi facilite l'absorption du fer contenu dans les lentilles. Au-delà du plaisir de déguster une savoureuse salade, nous prenons soin de notre santé.

Élaboration

- 1 Cuisez les lentilles dans de l'eau salée pendant 25 à 30 minutes. Égouttez-les bien et refroidissez-les sous l'eau du robinet.
- 2 Pelez et coupez les kiwis en deux. Coupez chaque moitié en tranches en forme de demi-lune.
- 3 Mettez les lentilles, la roquette, le kiwi et les pistaches dans une assiette et assaisonnez avec l'huile et le vinaigre balsamique.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 kiwis Zespri® Green
- 100 g de lentilles "Pardinas"
- 100 g de roquette fraîche
 - 40 g de pistaches
- 4 cuillerées d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuillerées de vinaigre balsamique



OBSERVATIONS

Si vous n'avez pas de lentilles "Pardinas", vous pouvez élaborer cette recette avec une autre variété de lentilles que vous cuirez vous-même ou que vous achèterez précuites.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **275,3 kcal**
 Protéines : **6,9 g**
 Graisses : **16 g**
 Hydrates de carbone : **23 g**
 Fibres : **7,2 g**
 Vitamine C : **88,9 mg**



CRÈME DE POTIRON ET DE KIWI ZESPRI® SUNGOLD

FRAÎCHEURS AMICALES



Cette délicieuse recette est une entrée parfaite pour un dîner léger et savoureux. Le potiron associé au kiwi est une excellente combinaison dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée car ils permettent de mélanger dans un même plat des fruits et des légumes.

De plus, le contenu en fibres obtenu avec le kiwi aide à réguler le transit intestinal et à garder une sensation de satiété.

Élaboration

- 1 Épluchez le potiron et la pomme de terre et coupez-les en gros morceaux de même taille. Lavez-les rapidement dans de l'eau.
- 2 Mettez le potiron et la pomme de terre dans une casserole, recouvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes.
- 3 Une fois cuits, retirez la casserole du feu et, sans jeter l'eau de cuisson, ajoutez les deux kiwis pelés et coupés en deux.
- 4 Mixez avec un mixeur jusqu'à obtenir une crème bien fine et uniforme.
- 5 Ajoutez l'huile d'olive, le sel, le poivre et la noix de muscade.
- 6 Continuez à mixer pour émulsionner l'huile pendant une minute de plus.
- 7 Vous pouvez, à votre goût, faire revenir quelques champignons pour les servir avec la crème.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de potiron
- 2 kiwis Zespri® SunGold
- 1 pomme de terre moyenne
- 4 cuillerées d'huile d'olive vierge extra
 - Sel • Poivre
 - Noix de muscade
- 100 g de champignons (cèpes, champignons de Paris, pleurotes, etc.)
- 4 brins de thym frais



OBSERVATIONS

Des kiwis Zespri SunGold coupés en dés comme des croûtons peuvent constituer un autre topping qui se combine bien avec cette crème, tout comme une cuillerée de fromage crémeux ou d'huile de vanille.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **171,5 kcal**
 Protéines : **2,9 g**
 Graisses : **10,3 g**
 Hydrates de carbone : **17,2 g**
 Fibres : **2,3 g**
 Vitamine C : **90,5 mg**



SAUMON AU COULIS DE KIVI ZESPRI® GREEN ET À LA CORIANDRE

PLAISIRS SALÉS

Pour rehausser la saveur des aliments de manière naturelle, les modes de cuisson employés, en particulier la plancha et la vapeur, jouent un rôle important, mais aussi les condiments et les sauces avec lesquelles nous agrémentons le plat.

Le kiwi Zespri Green, grâce à son acidité et à son goût sucré, rehausse le goût du saumon tout en diminuant la perception de graisse en bouche.

Élaboration

- 1 Ajoutez 2 kiwis pelés et quelques branches de coriandre effeuillée dans un bol pour mixeur et mixez légèrement jusqu'à obtenir une texture de sauce rustique, c'est-à-dire assez grossière.
- 2 Assaisonnez de poivre noir et réservez.
- 3 Dorez le saumon dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 4 Servez le saumon dans l'assiette avec le coulis de coriandre.
- 5 Coupez les 2 autres kiwis en dés.
- 6 Décorez l'assiette avec les dés de kiwi vert et des feuilles de coriandre.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 kiwis Zespri® Green
 - 1 bouquet de coriandre fraîche
- 4 suprêmes de saumon de 100 g environ
- 2 cuillerées d'huile d'olive vierge extra



OBSERVATIONS

Ne mixez pas trop le coulis pour ne pas écraser les pépins du kiwi, qui pourraient dégager un goût amer



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **308,5 kcal**
Protéines : **19,7 g**
Graisses : **17,7 g**
Hydrates de carbone : **14,9 g**
Fibres : **3,1 g**
Vitamine C : **86,4 mg**



WOK DE LÉGUMES AUX CREVETTES ET AU KIWI ZESPRI® SUNGOLD



PLAISIRS SALÉS

La meilleure manière de déguster un kiwi est de le manger cru. Le wok est donc la technique d'élaboration idéale car il permet de faire revenir légèrement les aliments et d'ajouter le kiwi à la fin pour qu'il s'intègre parfaitement avec les autres ingrédients. De plus, grâce à sa texture moelleuse, le kiwi Zespri SunGold se combine parfaitement avec les composants cuisinés du plat.

Élaboration

- 1 Décortiquez les crevettes sans enlever la tête ni la queue.
- 2 Faites-les dorer dans le wok, salez, sortez-les du wok et réservez.
- 3 Épluchez la carotte et lavez la courgette.
- 4 Coupez les légumes en grosses lanières.
- 5 Faites revenir les légumes à feu vif dans le même wok jusqu'à ce qu'ils soient dorés tout en conservant leur texture croquante. Finalement, ajoutez la sauce de soja.
- 6 Pelez le kiwi et coupez-le en demi-tranches.
- 7 Ajoutez le kiwi aux légumes hors du feu et mélangez le tout.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 kiwis Zespri® SunGold
 - 100 g d'oignon
 - 100 g de carotte
 - 200 g de courgette
 - 16 crevettes
- 4 cuillerées d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuillerées de sauce de soja



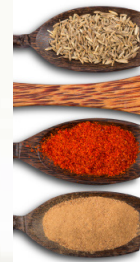
OBSERVATIONS

Vous pouvez remplacer ces légumes par vos légumes préférés et utiliser de la viande de porc ou de veau à la place des crevettes.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **224 kcal**
 Protéines : **17,5 g**
 Graisses : **10,8 g**
 Hydrates de carbone : **13,2 g**
 Fibres : **2,3 g**
 Vitamine C : **94,1 mg**



AIGUILLETES DE POULET RÔTI AU CHUTNEY DE KIWI ZESPRI® SUNGOLD

PLAISIRS SALÉS

De par sa texture, son goût et son arôme, le kiwi Zespri SunGold est idéal pour élaborer un chutney de style indien ou une sauce aigre-douce, ce qui constitue, en outre, une bonne option pour utiliser les kiwis quand ils sont encore un peu durs.

Élaboration

Pour le chutney :

- 1 Pelez le kiwi et coupez-le en petits dés.
- 2 Hachez l'oignon très finement et faites-le revenir dans de l'huile pendant 5 minutes sans qu'il ne se colore.
- 3 Ajoutez à l'oignon les dés de kiwi et les épices
- 4 Laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux et au milieu de la cuisson, ajoutez le vinaigre et le sucre roux.
- 5 À la fin de la cuisson, laissez reposer et refroidir.

Pour la garniture :

- 1 Faites cuire le riz basmati dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- 2 Au moment de servir, faites revenir avec quelques gouttes d'huile, les raisins secs, le persil haché et le zeste d'orange.
- 3 Dressez le riz dans l'assiette.

Pour le poulet :

- 1 Coupez les blancs de poulet en lanières, salez, poivrez et faites-les dorer.
- 2 Servez le poulet accompagné du riz en le couvrant avec le chutney de SunGold.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 kiwis Zespri® SunGold
- 100 g d'oignon
- 4 cuillerées d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuillerées de vinaigre
- 40 g de sucre roux
- Gingembre en poudre • Cumin
- Curcuma • Clou de girofle • Cannelle
- 65 g de riz basmati (cru)
- 20 g de raisins secs
- 1 bouquet de persil frais
- zeste d'orange
- 400 g de blancs de poulet
- Sel • Poivre



OBSERVATIONS

Les épices que vous mettrez dans le chutney et leurs quantités dépendent de vos préférences.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

PAR RATION/PERSONNE

Calories : **353,1 kcal**

Protéines : **26,5 g**

Graisses : **11,5 g**

Hydrates de carbone : **35,2 g**

Fibres : **2,3 g**

Vitamine C : **82,5 mg**



PÂTES À LA SAUCE PESTO NOUVELLE ZÉLANDE



PLAISIRS SALÉS

Pour vous convaincre que le kiwi est un excellent ingrédient pour les mets salés, préparez une nouvelle recette de la sauce idéale pour les pâtes, le pesto. Inspirés du pesto rosso italien, qui contient de la sauce tomate, nous avons remplacé la tomate par du kiwi Zespri Green.

C'est ainsi une sauce parfaite pour agrémenter aussi bien les assiettes de pâtes froides que les assiettes de pâtes chaudes.

Élaboration

- 1 Faites cuire les pâtes dans de l'eau salée, en suivant les instructions qui figurent sur l'emballage.
- 2 Égouttez et servez en recouvrant de sauce pesto.

Pour la sauce pesto :

- 1 Pelez et coupez le kiwi en petits morceaux.
- 2 Hachez très fin le basilic et les pignons.
- 3 Râpez le fromage à l'aide d'une râpe fine.
- 4 Mélangez le kiwi, le basilic, le fromage, l'huile d'olive et les pignons.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300 g de pâtes sèches (macaronis, spaghettis, etc.)
- Pour la sauce pesto :
 - 2 kiwis Zespri® Green
 - 70 g de pignons
 - 70 g de basilic frais
- 80 g d'huile d'olive vierge extra
- 15 g de fromage de type Parmesan



OBSERVATIONS

Cette sauce pesto peut également être un bon condiment dans une salade de légumes cuits ou crus, ainsi que dans une salade de riz ou de pâtes en été.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **621 kcal**
 Protéines : **14,3 g**
 Graisses : **33,4 g**
 Hydrates de carbone : **61,8 g**
 Fibres : **5,9 g**
 Vitamine C : **45,7 mg**




BROCHETTES DE KIVI ZESPRI® SUNGOLD ET D'AUTRES FRUITS À LA VANILLE

NOTES SUCRÉES

Présenter le kiwi en brochettes accompagné d'autres fruits est une bonne manière d'inciter les enfants et les adolescents à en consommer. Couper les fruits en morceaux et les placer sur les brochettes en fonction de leur couleur et de leur forme est un jeu auquel les plus petits de la famille peuvent participer pour élaborer de délicieuses recettes comme celle-ci.

Élaboration

- 1 Pelez les abricots, enlevez le noyau et coupez-les en quatre.
- 2 Pelez les kiwis et coupez-les en morceaux de même taille que les morceaux d'abricot.
- 3 Coupez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et enlevez les graines. Mélangez l'huile et les graines de vanille.
- 4 Intercalez le kiwi et l'abricot sur le pic à brochettes et assaisonnez avec le mélange d'huile et de vanille.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 kiwis Zespri® SunGold
- 4 abricots
- 1 gousse de vanille
- 1 cuillère à café d'huile d'olive vierge extra
- 8 pics à brochette de 15 cm



OBSERVATIONS

Au printemps, on peut mélanger le kiwi avec des abricots, des fraises ou des nèfles. En été, avec de la pêche ou de la pastèque. En automne, avec des figues, des poires ou du raisin. Et en hiver, avec de la pomme, de la pomme et encore de la pomme !



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **74,6 kcal**
Protéines : **1,2 g**
Graisses : **1,6 g**
Hydrates de carbone : **13,5 g**
Fibres : **1,7 g**
Vitamine C : **85,6 mg**



KIWI ZESPRI® SUNGOLD FARCI



NOTES SUCRÉES

Le goûter des plus petits est un moment pour lequel les parents sont souvent à court d'idées. Nous voulons que nos enfants aient une alimentation saine et nous savons qu'ils ont faim à la sortie de l'école ! Cette recette répond à toutes ces préoccupations : les enfants mangent des fruits et en même temps des gâteaux secs, du miel et des fruits secs. Et elle se prépare en 3 minutes ! Il n'y a plus d'excuses possibles pour ne pas préparer un goûter sain.

Élaboration

- 1 Écrasez les gâteaux secs et les noisettes avec les doigts.
- 2 Lavez le kiwi et coupez-le en deux en forme de bateau.
- 3 Videz la chair du kiwi à l'aide d'une cuillère et coupez-la en dés.
- 4 Mélangez le miel, les noisettes, les gâteaux secs et les dés de kiwi.
- 5 Remplissez les deux moitiés du kiwi avec le mélange.
- 6 Vous pouvez saupoudrer de cannelle.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 kiwis Zespri® SunGold
- 4 gâteaux secs
- 30 g de noisettes
- 3 cuillerées de miel



OBSERVATIONS

Vous pouvez remplacer les gâteaux secs par d'autres fruits secs, par exemple des amandes ou des noix, ou par d'autres types de biscuits.

Vous pouvez aussi en faire un délicieux dessert pour un jour spécial en ajoutant une boule de glace sur chaque kiwi.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **187,7 kcal**
Protéines : **2,5 g**
Graisses : **5,9 g**
Hydrates de carbone : **27,5 g**
Fibres : **2,2 g**
Vitamine C : **161,7 mg**



GLACE INSTANTANÉE DE KIWI ZESPRI® SUNGOLD

NOTES SUCRÉES

Pour conserver des kiwis Zespri SunGold qui commencent à être un peu trop mûrs, on peut les peler, les mettre au congélateur et les réserver pour ce jour d'été où l'on voudra préparer une glace pour le goûter. Des ingrédients 100 % naturels et un dessert très rafraîchissant, rapide et facile à élaborer.

Élaboration

- 1 Congelez 4 kiwis pelés et coupés en morceaux dans un récipient hermétique afin d'éviter qu'il n'absorbe les odeurs.
- 2 Mettez les kiwis congelés dans un bol pour mixeur avec la crème fraîche et mixez le tout jusqu'à obtenir la consistance d'une glace.
- 3 Coupez le kiwi restant en tranches et servez la glace entre les tranches de kiwi, comme pour une glace à découper. Vous pouvez aussi saupoudrer de cannelle.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 5 kiwis Zespri® SunGold
- 200 g de crème fraîche liquide
- Cannelle en poudre



OBSERVATIONS

La quantité de sucre est donnée à titre indicatif. Le kiwi Zespri SunGold est très sucré, en particulier quand il est très mûr, et il est par conséquent possible qu'il ne soit pas nécessaire d'y ajouter plus de sucre.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **250 kcal**
Protéines : **2,5 g**
Graisses : **10,3 g**
Hydrates de carbone : **33,9 g**
Fibres : **1,7 g**
Vitamine C : **202,1 mg**



NOTES SUCRÉES

Pour commencer la journée avec une ration complète de fruits et de légumes, le smoothie est une formule parfaite. Il faut, il est vrai, consacrer quelques minutes à sa préparation, mais il se conserve dans le réfrigérateur et on peut le congeler si on le prépare pour plusieurs jours. Quelle meilleure façon d'incorporer des légumes à nos petits déjeuners qu'en les rendant plus doux et rafraîchissants avec le kiwi ?

Élaboration

- 1 Lavez la pomme, enlevez le coeur et coupez-la en morceaux.
- 2 Lavez le concombre et la courgette, coupez-les en morceaux sans enlever la peau.
- 3 Pelez les kiwis et coupez-les en deux.
- 4 Ajoutez tous les aliments dans le bol du mixeur et mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.
- 5 Ajoutez l'eau et le sucre de canne et continuez à mixer jusqu'à obtenir une texture très fine et fluide.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 kiwis Zespri® Green
 - ½ courgette
 - ½ concombre
- 1 pomme Granny Smith
 - 30 g d'épinards
 - 200 ml d'eau
- 30 g de sucre de canne



OBSERVATIONS

Si vous n'avez pas de sucre de canne, vous pouvez le remplacer par du miel ou du sirop d'agave.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **139 kcal**
 Protéines : **2,1 g**
 Graisses : **0,8 g**
 Hydrates de carbone : **28,1 g**
 Fibres : **4,9 g**
 Vitamine C : **94,3 mg**



CONFITURE DE KIVI ZESPRI® GREEN



NOTES SUCRÉES

On peut, avec des kiwis très mûrs qui commencent à être un peu mous, préparer une confiture. Celle que nous vous proposons ici se cuisine très facilement et très rapidement avec des ingrédients courants que nous avons tous dans notre cuisine.

Élaboration

- 1 Pelez les kiwis et coupez-les en gros morceaux irréguliers.
- 2 Mélangez l'eau et le sucre et portez à ébullition pour faire un sirop.
- 3 Quand le mélange bout, ajoutez le kiwi coupé et le jus de citron.
- 4 Laissez cuire à feu moyen-vif pendant environ 20 minutes.
- 5 À mi-cuisson, écrasez légèrement le mélange avec une fourchette pour obtenir une texture et une cuisson homogènes.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 kiwis Zespri® Green
- 1 cuillerée d'eau
- 125 g de sucre
- 1 cuillerée de jus de citron



OBSERVATIONS

Aromatisez votre confiture avec des épices ou des herbes : confiture de kiwi à la menthe, au poivre noir, à la cannelle, au gingembre... ou au parfum que vous préférez.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **84,28 kcal**
 Protéines : **0,3 g**
 Graisses : **0,2 g**
 Hydrates de carbone : **19,4 g**
 Fibres : **0,7 g**
 Vitamine C : **21,8 mg**



Un fruit en milieu de matinée est le meilleur en-cas pour attendre l'heure du déjeuner. Cependant, il est souvent difficile de le peler et de le couper sur le lieu de travail. De plus, consommer toujours le même fruit finit par être monotone. C'est pour cela que nous vous proposons de préparer une macédoine de fruits à emporter. Peu importe la saison, le kiwi sera toujours à la base de votre macédoine : en hiver avec de la banane, de l'orange et de la pomme ; en été avec du melon, de la pastèque et de la pêche.

Élaboration

- 1 Pelez les fruits et coupez-les en petits dés.
- 2 Pressez les oranges et mélangez le jus aux fruits.
- 3 Mettez le tout dans une petite bouteille réutilisable et emportez-la partout avec vous.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 kiwis Zespri® Green
- 4 fraises
- 2 bananes
- Le jus de 2 oranges



OBSERVATIONS

Cette macédoine tiendra toute la journée à température ambiante. Toutefois, la mettre dans le réfrigérateur permet de la conserver plus longtemps.



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR RATION/PERSONNE

Calories : **149,6 kcal**
 Protéines : **2,2 g**
 Graisses : **1 g**
 Hydrates de carbone : **29,9 g**
 Fibres : **5,3 g**
 Vitamine C : **127,8 mg**

VALEURS NUTRITIONNELLES

Le kiwi est un fruit qui apporte une grande variété d'éléments nutritifs. Ces éléments sont indispensables pour garantir un état nutritionnel optimal et contribuent positivement à préserver la santé.

VITAMINE C

La vitamine C est une vitamine hydrosoluble qui a une activité antioxydante. Notre organisme est incapable de la synthétiser ou de la stocker. Chez les adultes, l'apport journalier recommandé en vitamine C est de 80 mg, bien que certains groupes de population, par exemple les fumeurs, puissent avoir besoin d'un apport plus élevé.

Parmi les fruits le plus couramment consommés, le kiwi vert Zespri® Green et, surtout, le kiwi jaune Zespri® SunGold sont ceux qui contiennent la plus grande quantité de vitamine C. Leur consommation quotidienne nous permet de couvrir nos besoins journaliers. Un kiwi de 100 g de la variété SunGold apporte 161 mg de vitamine C, soit jusqu'à 3 fois plus que l'orange. Le kiwi Green contient quant à lui 85 mg de vitamine C.

EFFETS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

- La vitamine C est un puissant antioxydant cellulaire.
- Elle est indispensable à la formation du collagène présent dans la peau, les os, les artères, les dents et les gencives.
- Elle aide à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire ou des défenses.
- Elle intervient dans les fonctions cognitives et psychologiques ainsi que dans les fonctions du système nerveux.
- Elle diminue la fatigue.
- Elle favorise l'absorption du fer provenant des aliments.

FIBRE ALIMENTAIRE

Les fibres sont la partie d'origine végétale des aliments qui parvient dans l'intestin sans être digérée et qui fermente dans le gros intestin. Bien que non absorbées, les fibres jouent un rôle très important dans le processus de digestion et dans la prévention de maladies. L'apport journalier recommandé est de 25 g ; cependant, notre régime alimentaire habituel empêche souvent d'atteindre cet objectif.

Les différentes variétés de kiwi (vert et jaune) sont une excellente source de fibres. Ils contiennent des fibres solubles et des fibres insolubles, qui sont toutes deux nécessaires dans le cadre d'une alimentation saine. Un kiwi vert de 100 grammes apporte 3 grammes de fibres, soit 12 % de l'apport journalier recommandé. On trouve également des fibres dans les céréales complètes, les fruits secs et les légumes.

EFFETS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

- Les fibres contribuent à la bonne digestion des aliments.
- Elles aident à réguler le transit intestinal et à éviter la constipation.
- Elles donnent une sensation de satiété et contribuent au contrôle du poids.
- Elles aident à contrôler les taux de glucose et de cholestérol dans le sang.

POTASSIUM

Le potassium est un minéral indispensable dans notre alimentation car il intervient dans plusieurs processus de notre métabolisme. Chez les adultes sains, l'apport journalier recommandé de potassium à travers l'alimentation est de 2000 mg. Ces besoins peuvent varier avec l'âge ou en cas de prise de traitement médicamenteux. Les aliments qui contiennent du potassium sont nombreux mais il convient de tenir compte du fait que leur teneur peut considérablement diminuer avec la cuisson.

Le kiwi est une excellente source naturelle de potassium. Un kiwi de 100 g de la variété Green ou de la variété SunGold apporte environ 300 mg de potassium, soit trois fois plus que la pomme, le double que la fraise et un peu moins que la banane.

EFFETS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

- Le potassium favorise l'activité du système neurologique.
- Il est nécessaire au fonctionnement des muscles.
- Il aide à réguler la tension artérielle.
- Il participe à la formation des protéines et au métabolisme des hydrates de carbone.

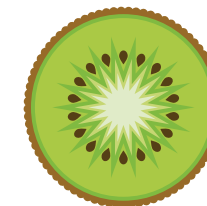
ACIDE FOLIQUE

L'acide folique, également appelé vitamine B9, est un nutriment essentiel que nous devons continuellement obtenir au travers des aliments que nous ingérons car notre organisme est incapable de le stocker. Chez les adultes, l'apport journalier recommandé est de 200 microgrammes, mais ce besoin est multiplié par trois avant et pendant la grossesse ainsi que pendant l'allaitement.

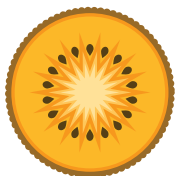
100 grammes de kiwi Zespri® Green ou Zespri® SunGold apportent, respectivement, 38 et 30 microgrammes de vitamine B9. Ces fruits sont considérés comme une bonne source alimentaire d'acide folique, tout comme la grenade, la papaye ou les féculents.

EFFETS BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ

- Un apport adéquat d'acide folique aide à prévenir l'anémie et les malformations congénitales telles que le spina-bifida.
- Il aide à maintenir une fonction psychologique normale en réduisant la fatigue.
- Il contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire ou de défenses.
- Il participe à la formation des protéines de notre organisme.



AUTRES CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES



ACTINIDINE

Le kiwi est le seul fruit qui contient de l'actinidine, une enzyme qui est capable de décomposer les protéines. La quantité d'actinidine contenue dans le kiwi est variable. Cette enzyme est plus abondante dans le kiwi vert Zespri® Green et peut représenter jusqu'à 40 % de son apport protéique, qui est légèrement supérieur à 1 gramme pour 100 grammes de fruit.

Il existe de plus en plus de preuves démontrant les effets bénéfiques de l'actinidine sur la digestion de mets riches en protéines (viandes, poissons, produits laitiers, légumes).

C'est cette même propriété de l'actinidine qui permet d'utiliser le kiwi pour des applications inattendues en cuisine, par exemple les marinades de viande ou de poisson, car il contribue à attendrir ces aliments et à les rendre plus moelleux.

APPORT ÉNERGÉTIQUE

La consommation d'un kiwi de 100 grammes représente un apport énergétique d'environ 80 kilocalories. Il est donc considéré comme un aliment à faible teneur calorique.

L'inclusion du kiwi dans les régimes visant à contrôler le poids est justifiée non seulement par son faible apport en calories mais aussi par sa forte teneur en fibres, qui exacerbe son effet coupe-faim et qui fait de lui autant un excellent en-cas entre les repas qu'un complément idéal agrémentant les plats du déjeuner ou du dîner.

INDICE GLYCÉMIQUE

L'indice glycémique permet de connaître la capacité d'un aliment à augmenter la glycémie en prenant comme référence maximale l'indice 100, que l'on attribue à la glucose pure.

Le kiwi contient un mélange de trois types d'hydrates de carbone : glucose, fructose et saccharose, qui ne sont que partiellement absorbés grâce aux fibres que ce fruit contient.

Les variétés jaune Zespri SunGold et verte Zespri Green du kiwi sont considérées comme des aliments ayant un indice glycémique bas (de 38 à 39), c'est-à-dire que leur ingestion ne modifie pas de façon significative les niveaux de glucose.

Cette caractéristique permet de les intégrer aussi dans l'alimentation des personnes présentant une intolérance au glucose ou souffrant d'un diabète mellitus.

