



MINI KIWI

Description

Kiwi de Sibérie, tel est un des autres noms de ce kiwi miniature. La raison en est bien simple, l'aire de répartition originelle de ce mini kiwi correspond à la vaste région englobant la Sibérie, le nord de la Chine et le Japon. Le mini kiwi est donc une plante bien acclimatée aux climats froids, ce qui la rend très résistante aux basses températures. Il est capable de résister à des vagues de froid allant jusqu'à -25°C voir même -30°C. Son goût est doux et acidulé et sa saveur est bien supérieure à celle du kiwi normal.



Propriétés et bienfaits pour la santé

Grâce à sa teneur élevée en fibres, cette variété de kiwi est notamment connue pour son impact sur la santé digestive. Il a été démontré que la consommation régulière de mini kiwis améliore le confort digestif, par exemple en stimulant les selles et en aidant le transit du tube digestif. Ils contiennent également l'enzyme appelée actinidine, qui catalyse les protéines et facilite leur digestion¹.

La richesse en vitamine C1 des mini kiwis est évidemment aussi importante. De nombreuses preuves scientifiques suggèrent que la vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et qu'elle peut aider à l'absorption intestinale du fer. De plus, le kiwi vert est une source de folate qui contribue également au fonctionnement normal du système immunitaire et à la croissance des tissus durant la grossesse. Il est également une source de potassium, contribuant au bon fonctionnement des muscles².

Sources : (1) *Kiwifruit remnants from digestion in vitro have functional attributes of potential importance to health*, 2012, Suman Mishra, John Monro (2) *Nutritional Benefits of Kiwifruit*, 2013, Mike Boland, Paul J. Moughan

Composition nutritionnelle

Le mini kiwi a une teneur élevée en fibres, avec 3,7 g par 100 kcal. De plus, l'importante quantité de vitamine C contenue dans les mini kiwis est le principal élément expliquant son excellent score d'adéquation nutritionnel, avec 85,1 mg/ 100g. Il s'agit d'un niveau plus élevé que celui trouvé dans les oranges (53,2 mg/100 g) ou dans les fraises (58,8 mg/100 g). De plus, il est une source de folate (38,2 mg/100 g) et de potassium (301 mg/100 g), d'une grande variété d'antioxydants (y compris vitamine E), de phytonutriments et d'enzymes (2).

Valeurs nutritionnelles pour 100 gr	
Calories	52 kcal
Potassium	268 mg
Calcium	46 mg
Magnésium	20 mg
Phosphore	29 mg
Fibres	26 mg

Utilisation

Le mini kiwi se consomme lorsque le fruit est arrivé à maturité. Un fruit à maturité se reconnaît à la peau qui commence à se friper. Plus le kiwi mûrira, plus la peau de ce dernier va se flétrir, et plus il sera savoureux et plus il révélera la totale plénitude de ses arômes. C'est donc un fruit qui se bonifie avec le temps. Il est le fruit parfait pour une consommation sur le pouce, lors d'une pause fruitée au bureau ou pour la collation des enfants. Son goût sucré et parfumé est d'ailleurs très apprécié des jeunes enfants.

La confiture de kiwi est également une option pour profiter tout au long de l'année du goût unique de ce fruit. Il peut aussi accompagner des viandes blanches ou des poissons.

Produits disponibles à la ferme

Frais en saison



RECETTES

Mousse de mini kiwis

	<p>Préparation</p> <p>Coupez les mini kiwis en morceaux et mixez-les avec le jus de citron et le fromage blanc jusqu'à l'obtention d'une crème bien homogène.</p> <p>Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel puis, lorsqu'ils sont bien fermes, ajoutez le sucre en pluie tout en mélangeant. Incorporez ensuite délicatement ce mélange à la crème au kiwi.</p> <p>Versez dans des coupes ou des verrines et placez minimum 1 heure au réfrigérateur.</p> <p>Écrasez le chocolat noir pour en faire des éclats, coupez les mini kiwis restants en tranches ou en morceaux. Au moment de servir décorez-en les mousses.</p>
<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 mini kiwis • 4 blancs d'œufs • 200 g de fromage blanc • 2 c. à s. de jus de citron • 2 c. à s. de sucre semoule • 8 mini kiwis pour la déco • 25 g de chocolat noir 	

Smoothie pommes mini kiwis

<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pomme de votre choix (granny smith pour plus d'acidité, golden pour plus de douceur) • 6 ou 8 mini kiwis • 1 yaourt nature • miel • de l'eau 	<p>Préparation</p> <p>Épluchez les fruits et coupez-les grossièrement. Mettez-les dans un blender, ajoutez le yaourt nature, une ou deux cuillère(s) à soupe de miel (selon votre goût) et mixez.</p> <p>Selon la consistance souhaitée, ajoutez de l'eau et mixez à nouveau.</p> <p>Servez le smoothie pomme kiwi bien frais !</p>	
--	--	--

Cocktail Kiwi Kiss

	<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 mini-kiwis • 1/3 tasse de feuilles de menthe fraîche • Jus d'1 citron vert • 1 tasse de rhum léger • 1 cuillère à café de miel • club de soda 	<p>Préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coupez les kiwis en deux et versez dans un mixeur. • Ajoutez les feuilles de menthe, le jus de citron vert, le rhum et le miel. Mixez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. • Versez le mélange dans des verres remplis de glace. Complétez avec 2 onces de club soda.
--	---	--

Cocktail Kiwi Caipirinha

<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 mini kiwis coupés en 2 • 1/2 citron vert, coupé en quartiers • 1-2 cuillères à café de miel • 2 onces de Cachaça (sirop de canne à sucre) • Glace 	<p>Préparation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Écrasez et mélangez les kiwis, le citron vert et le miel • Remplissez un shaker aux 2/3 de glace et secouer jusqu'à ce que l'extérieur du shaker soit froid et perlé d'eau, environ 20 secondes. • Verser dans un verre à whisky, garnir d'une ou deux tranches de kiwi et servir. 	
---	--	--

Plus de recettes à <https://www.lovetoknow.com/food-drink/cocktails/kiwi-cocktail>