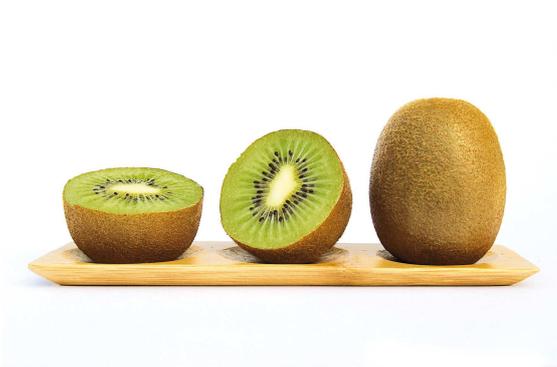


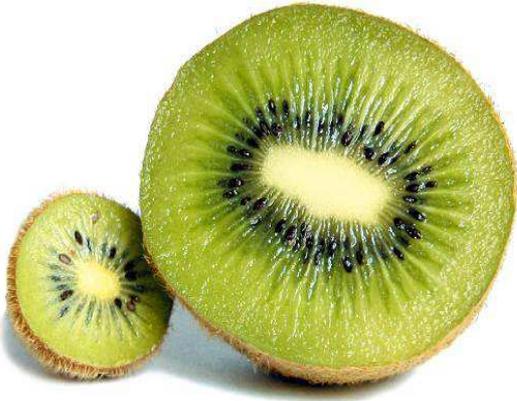
# LE KIWI



# LE KIWI...

---

## ...en quelques chiffres



- Production française : 75 000 tonnes
- Bassin de production : Aquitaine, Vallée du Rhône, Tarn-et-Garonne, Corse
- Disponibilité : Octobre à mai
- Pleine saison : janvier à mars
- Exportation Française : 25.000 tonnes dont 16% en Asie

## Un fruit venu de Chine

Contrairement aux idées reçues, le kiwi n'est pas originaire de Nouvelle-Zélande mais des forêts montagneuses de Chine, où il pousse sur des lianes particulièrement robustes du genre Actinidia. Inconnu dans le reste du monde jusqu'au XVIIIème siècle, implanté en Europe au début du XXème, il fut d'abord apprécié par la beauté de son feuillage. Ce n'est qu'à partir des années 60 qu'il fut cultivé à grande échelle, d'abord en Nouvelle-Zélande puis en Californie et dans le reste du monde (Italie, Grèce, Espagne, Japon, Corée du Sud, Chine, Australie, Chili etc...) En France, son développement a eu lieu au début des années 80 notamment dans le Sud-Ouest où les conditions climatiques et de terroirs sont idéales pour cette plante-liane. Depuis, il connaît un fort succès sur nos étals mais aussi dans le monde entier...

## Oh, le joli nom d'oiseau !

En référence à ses origines, le kiwi fut d'abord nommé « groseille de Chine » - il faut croire que sa saveur acidulée rappelait celle des groseilles à maquereaux. Son destin changea quand les néo-zélandais décidèrent d'exporter ce nouveau fruit vers l'Amérique du Nord et finirent par lui donner le nom de leur emblème national, le kiwi, un petit oiseau brun et duveteux... comme le fruit !

## Une plante rustique et énergique

L'actinidia est une liane vigoureuse qui peut supporter des températures négatives jusqu'à -15° C. Elle est certes d'origine exotique mais le kiwi n'est pas un fruit tropical. Pour autant, il n'est pas possible de l'implanter n'importe où : le sol doit être fertile, humide et légèrement acide ; l'emplacement ensoleillé et à l'abri du vent. De plus, si la plante ne redoute pas le froid en hiver, les bourgeons ne résistent pas aux gels printaniers.

Bon à savoir : l'actinidia ne craignent ni les insectes ravageurs, ni les champignons, l'emploi de traitements phytosanitaires est inutile pour sa culture.

## Les quatre saisons de la culture du kiwi

- Au printemps, les bourgeons puis les fleurs apparaissent. L'actinidia comporte des plants mâles et des plantes femelles que les abeilles se chargent de polliniser afin de transformer les fleurs en baies.
- L'été, les fruits grossissent et s'épanouissent ; éclaircir est alors nécessaire pour contenir la végétation et augmenter le diamètre des kiwis.
- A l'automne, les fruits sont récoltés juste avant les premières gelées, entre octobre et novembre, puis triés, conditionnés, conservés, dans des réfrigérateurs et acheminés vers les différents marchés.
- En hiver, la taille est nécessaire pour favoriser le développement de nouvelles pousses sur lesquelles, au printemps, apparaîtront de nouveaux bourgeons : la boucle est bouclée !

## Des Kiwis de toutes les couleurs

Le Kiwi vert de la variété Hayward, du nom du pépiniériste Néo-Zélandais qui le sélectionna dans les années 1920, est le plus répandu dans le monde. Elle est la première variété produite en France et se distingue par un épiderme brun-vert recouvert de poil fin, de gros calibres et par une saveur sucrée, acidulée et aromatique.

Des variétés précoces comme le « Summer » ont été développées en France dernièrement avec un épiderme brun-clair, de beau calibre et une saveur sucrée, aromatique et peu acide. Pour les fans de dessert innovant et tonique, on trouve en France des « kiwai », qui pousse en grappe et ressemble à des baies vertes à peau lisse. Ce fruit est fortement apprécié par les enfants.

Pour finir, le succès croissant des variétés jaunes de type « Gold » a touché aussi la France où les arboriculteurs ont développé cette production. Ce fruit distingue par une chair jaune et surtout par une saveur sucrée et parfumée

Les secrets de l'actinidia continue de nous fasciner car partout dans le monde, et notamment en Chine, on trouve des kiwis oranges et rouges.

## Un grand voyageur ...

La France, avec une moyenne de 25 000 tonnes par an, exporte bien ses kiwis. Le verger français est fortement orienté vers l'export puisqu'un kiwi sur trois vendu sur le marché du frais est exporté. L'export représente 33 % des débouchés pour le kiwi français. La France exporte dans différents pays dont plusieurs ont de fortes exigences phytosanitaires auxquelles nous répondons. La France est le deuxième exportateur européen de kiwi après l'Italie.

La filière d'exportation de kiwis français est très fortement structurée et organisée, avec des entreprises qui mettent en œuvre les techniques les plus modernes : pratique en verger, récolte, stockage, conditionnement etc.

## Choisir et conserver

### Choisir

Le Kiwi doit être légèrement souple au toucher pour une chair fondante et sucrée, ou un peu plus ferme pour une saveur plus acidulée : à déterminer en fonction des goûts de chacun. Dans les deux cas, il ne doit pas être trop mou, signe d'une trop grande maturité qui lui fait perdre sa belle acidité. .

### Conserver

En cas de doute, mieux vaut l'acheter un peu dur car comme l'avocat, la tomate, la poire ou l'abricot, le kiwi est un fruit climactérique : il continue de mûrir après la cueillette. Il se conserve environ dix jours à température ambiante. Envie de le consommer rapidement, poser le à côté des pommes ou de bananes, qui dégagent de l'éthylène, ce dernier mûrit à vitesse accélérée.

## Le point de vue de la diététicienne ...

| Valeurs nutritionnelles (aux 100 g) |
|-------------------------------------|
| Energie 57,7 kcal                   |
| Glucides 9,4 g                      |
| Lipides 0,6 g                       |
| Protides 1,1 g                      |
| Fibres 2,4 g                        |
| Eau 83 g                            |
| Vitamine C 89,6 mg                  |
| carotène 0,05 mg                    |
| Vitamine E 3 mg                     |
| Vitamine B9 0,037 mg                |
| Potassium 270 mg                    |
| Sodium 4 mg                         |
| Magnésium 17 mg                     |
| Calcium 26,6 mg                     |
| Fer 0,4 mg                          |

Le kiwi représente une "garantie" de couverture (surtout pour la vitamine C) pour tous ceux qui ne consomment que 5 portions (ou moins) de fruits et de légumes chaque jour. Idéal au moment du goûter ou au petit-déjeuner, il est très facile à déguster, car il ne nécessite pas d'épluchage. Coupé en deux et dégusté à la petite cuillère, il est idéal pour les enfants. En hiver, proposez-leur un kiwi au moins 3 à 4 fois par semaine, pour renforcer leurs apports en vitamine C. Et profitez-en pour faire le plein de vitamines, vous aussi.

## Parole de Chef : Charles SOUSSIN ...



« Pour les enfants, éplucher le kiwi en fleur (à l'économe, de haut en bas, en démarrant à l'opposé du rostre, sans aller jusqu'au bout). Réunir les "pétales" côté rostre. Tenir le kiwi par les pétales pour le déguster. On peut également le préparer en "hérisson" comme la mangue. »

Le chef les préfère légèrement immatures, acidulés et un peu fermes. Il fait partie de ses fruits préférés; il lui évoque un bonbon acidulé.

### Ses suggestions :

- Coulis : pour accompagner un poisson fumé par exemple, l'associer à de l'huile d'olive et du basilic. Mixer modérément pour limiter l'éclatement des petites graines qui donnent de l'astringence une fois écrasées.
- Carpaccio : finement tranché, et servi en dessert parfumé d'un petit sirop à base de thé et de saté (mélange d'épices asiatique à base de cacahuète).
- Salade : taillé en quartiers et mélangé à une salade douce (sucrine ou cœurs de laitue) parfumée au basilic frais ciselé pour servir avec un bon jambon sec (type Patanegra).

### Sa recette :

Sashimi kiwi-saumon-pavot, pistou ricotta-basilic



Ingrédients pour 16 pièces

4 kiwis, 100g de saumon frais, quelques graines de pavot, ¼ de bottes de basilic, 100g de ricotta fraîche, 40g de pignons, 3 cuillère à soupe d'huile d'olive

Eplucher les kiwis. Les couper en 4 dans la hauteur et retirer le cœur blanc. Tailler le saumon en fines tranches (4mm) à la taille des quartiers de kiwi. Disposer le saumon sur les quarts de kiwis. Retailer au besoin pour que les bouchées soient toutes de la même taille (les parures, taillées en très petits dés et citronnées, pourront servir à réaliser un petit tartare saumon-kiwi à servir d'accompagnement). Entourer les sashimis d'une demi-feuille de basilic. Les rouler sur une partie dans les graines de pavot.

Pistou : Mixer le basilic avec l'huile d'olive et les pignons. Ajouter la ricotta. Bien mélanger (sans mixer pour garder en partie la texture de la ricotta). Servir les sashimis accompagnés du pistou, en entrée, lors d'un apéritif dînatoire ou pour un buffet de fête.

# CONTACT

---



Daniel SOARES  
Responsable International  
Tél : + 33 1 49 49 10 92  
Fax : + 33 1 49 49 15 01  
Portable : + 33 6 08 10 67 43

-----

INTERFEL  
Interprofession des fruits et légumes frais  
19 rue de la Pépinière – 75008 Paris  
Tél : 01.49.49.15.15 / Fax : 01.19.49.15.16  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com) –  
[www.interfel.com](http://www.interfel.com)

