



les fruits et
légumes frais
Interfel

Kiwi

Carte d'identité

Dégusté depuis 2 000 ans en Chine, le kiwi séduit aujourd'hui le monde entier. En France, il est cultivé dans trois régions, dont l'une détient même un Label Rouge !

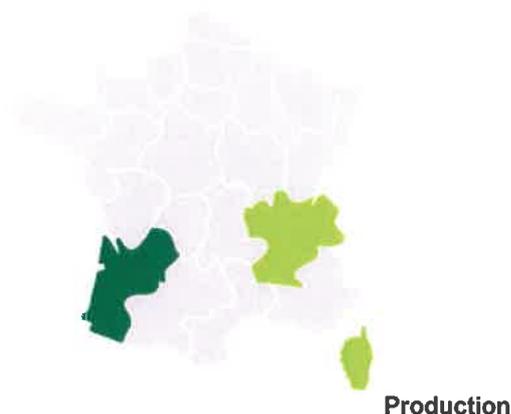


En bref

- Le kiwi est originaire de Chine. Son nom vient du néo-zélandais « **kivi-kivi** ». Riche en vitamine C, un seul fruit couvre les apports recommandés pour une journée !
- Le **Chinabelle®** est un kiwi français à la chair jaune. Cette variété est une exclusivité locale. Quant au **kiwi de l'Adour**, il bénéficie de la certification « **Label Rouge** ».
- Roi du **sucré-salé**, le kiwi se prête aussi bien aux desserts, qu'aux entrées ou aux plats de résistance.
- Le kiwi est un fruit très bien pourvu en **vitamine E** (1,2 mg/100 g), une vitamine aux vertus **anti-oxydantes**.
- Le kiwi **commercialisé en France de novembre à mai y est généralement produit**. En revanche, le kiwi vendu durant l'été et le début de l'automne est importé de Nouvelle-Zélande.



Quelques chiffres



- France : 74 089 tonnes⁽¹⁾

Essentiellement dans le Sud-Ouest.

- Europe : 640 979 tonnes⁽²⁾

- Les trois principaux pays producteurs sont l'Italie, la Nouvelle-Zélande et le Chili⁽²⁾

Consommation

- 9^e fruit consommé par les Français en volume⁽³⁾

(1) AGRESTE 2010

(2) FAOSTAT 2010

(3) KANTAR WORLDPANEL 2011

Les variétés

Il existerait une **cinquantaine d'espèces** de kiwis, dont la plupart reste encore à découvrir. Dans le monde, et plus particulièrement en Europe, **plusieurs variétés** se partagent la vedette, toutes plus surprenantes les unes que les autres !

La référence

L'espèce *Actinidia deliciosa* recouvre plusieurs variétés, mais seule le **Hayward** est commercialisé dans le monde entier. Créé dans les années 1920 par un pépiniériste néo-zélandais réputé, le docteur Hayward Wright, il est distribué dès 1928 sous le nom de **Grande Ovale de Wright**.

Ce fruit dodu peut peser jusqu'à 150 g. Il possède une **chair verte bien ferme**, veloutée et couverte d'une peau brune. Cette variété se distingue par ses **qualités gustatives**, son **aspect régulier** et son **aptitude à la conservation**.

De savoureuses variantes

Le **kiwai** ou *Actinidia arguta* ressemble à une grosse cerise. Sa peau est **lisse**, et il se consomme **sans être pelé**. Selon les variétés, la chair peut même être **rouge**. Son goût est plus sucré que celui du Hayward.

Quant à l'**Actinidia chinensis** (variété Zespri® Gold), il affiche une chair toute **jaune** et encore **plus sucrée** !

Des kiwis made in France

Le **Chinabelle®** est une **variété française inédite**, créée par Jocelyne Chartier et Patrice Blanchet, à partir d'une espèce originaire de Chine. Sa peau, dont la couleur jaune apparaît progressivement, est recouverte d'un léger duvet, plus prononcé au sommet. Sa chair est plus sucrée que celle du **Hayward**, mais l'acidité est sensiblement identique.

Les **kiwis du pays de l'Adour**, dans les Landes, sont les seuls à bénéficier d'un **Label Rouge**. La raison ? Le climat océanique de la région, ainsi qu'un mode de production où la qualité est centrale avec :

- une conduite particulière visant à favoriser la qualité des fruits : éclaircissage manuel afin de **limiter le nombre de fruits par arbre** (meilleur calibre), irrigation maîtrisée, fertilisation raisonnée ;
- une récolte des fruits à leur **maturité optimale** ;
- des fruits **commercialisés au fur et à mesure** de leur maturité ;
- une **date limite de commercialisation** au consommateur de 15 jours après expédition ;
- des **contrôles réguliers** des vergers et des stations de conditionnement.

Choisir et conserver

Ferme ou tendre, encore jeune ou bien mûr : le kiwi se choisit selon vos goûts, mais aussi en fonction de sa nature. Quelle que soit votre préférence, ce fruit ancestral se conservera très bien au frais ou à température ambiante.

Trouver le bon produit

Le kiwi mûrit après la récolte. On dit de lui que c'est un fruit **climactérique**. La raison ? L'amidon se transforme en **sucre** au fur et à mesure de sa **maturation**. Comme la poire ou l'avocat, vous pouvez ainsi l'acheter **légèrement immature**.



jusqu'à sept jours.

... et bien le conserver

Si vous le choisissez jeune, conservez-le **trois à quatre semaines** dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Si vous souhaitez le faire mûrir plus rapidement, placez-le dans un compotier à **température ambiante**, emballé dans un sac en papier.

Acheté à maturité, souple au touché, juteux et sucré, il se conservera au frais,

Les signes extérieurs de qualité



Le [kiwi de l'Adour fait l'objet d'une IGP](#)

L'indication géographique protégée (ou IGP) désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production ou sa transformation selon des conditions bien déterminées ; c'est un signe européen qui protège le nom d'un produit dans toute l'Union européenne.



Le [kiwi Hayward bénéficie d'un label rouge](#)

Le label rouge est un signe français qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires.

Bien cuisiner

En ingrédient principal ou en simple touche d'originalité, le kiwi sait s'accommoder du sucré comme du salé. C'est aussi la botte secrète idéale pour attendrir les viandes blanches.

En un tour de main

Adapté à la cuisine sucré-salé, le kiwi se marie bien avec les fromages frais, le poisson (frais ou fumé), les crustacés et les viandes blanches. Il se glisse dans tous les assortiments de crudités. Sa saveur **très légèrement acidulée** est un bon support pour tous types de fruits et autres douceurs.

Les modes de cuisson

Le kiwi est principalement travaillé à **cru**. Vous pouvez toutefois le réduire à la casserole (entre 5 et 10 min) ou dans un confiturier (entre 10 et 20 min).



Un fruit à peler

Avant de peler le kiwi, **ôtez d'abord le rostre**. C'est la petite partie renflée et dure, située à l'une des extrémités, là où le fruit était attaché sur la liane avant la récolte.

Ensuite, utilisez un **économe** (pour un fruit encore ferme), sinon un **couteau d'office**.

Un petit bijou à tailler

Pour le kiwi, la découpe **en rondelles** est la plus fréquente. Mais selon la recette, vous pouvez aussi jouer les joailliers en préparant quartiers, petits dés, cylindres à l'emporte-pièce ou encore moitiés en dents de loup (comme pour un [citron](#)).

Autre possibilité : l'ouvrir en deux dans la hauteur, puis en évider la chair à la cuillère pour préparer un coulis, une mousse ou un sorbet.

TRUCS ET ASTUCES

Vous souhaitez confectionner un **coulis de kiwis** ? Limitez le **temps de mixage** des fruits. Broyées, les petites graines du fruit peuvent en effet libérer une légère amertume.

À l'inverse, pour donner une agréable **saveur acidulée** à un jus de viande, ajoutez du **kiwi écrasé** dans le plat, vingt minutes avant la fin de la cuisson.

Le conseil du chef

« Pour rendre la chair d'une grosse volaille plus moelleuse, glissez deux kiwis pelés à l'intérieur. »

Mariages et assortiments

- **En coulis** : pour accompagner un **poisson fumé**, associez le kiwi à de l'huile d'olive et du basilic. Mixez modérément pour limiter l'éclatement des petites graines. Tout en délicatesse.
- **En carpaccio** : tranchez finement le fruit et servez-le en dessert, parfumé d'un **petit sirop à base de thé et de saté** (mélange d'épices asiatique à base de cacahuète). Particulièrement distingué !
- **En canapés** : tartinez de petites tranches de pain de mie avec du **fromage frais**, mélangé à du **basilic ciselé**. Ajoutez une **fine tranche de kiwi** et terminez, selon votre goût, par un peu de **saumon fumé** ou des **crevettes décortiquées**. Parfumez de quelques **zestes de citron**, et décorez de **graines de sésame noir**. Effet chic garanti !
- **En salade** : taillez le kiwi en quartiers et mélangez les morceaux à une **laitue**. Parfumez de basilic frais ciselé, pour servir avec un bon jambon sec (type Pata Negra).
- **En dessert**, simplement coupé en tranches et nappé de **chocolat noir fondu** ou de **zestes de clémentines**. Ou mélangez ces tranches à des **dés de mangue fraîche**. Parfumez de **gingembre frais râpé**.

Sur la balance



1
kiwi

=

100g
environ



Le coin des parents

Besoin d'idées pour faire connaître (et aimer) le kiwi à vos enfants ? Voici une **astuce de chef** pour le déguster tout en s'amusant.

Épluchez le kiwi en fleur (à l'économe, de haut en bas, en démarrant à l'opposé du rostre, sans aller jusqu'au bout). Réunissez ensuite les « pétales » côté rostre. Tenez le kiwi par les pétales pour n'en faire qu'une bouchée !

Le kiwi contient beaucoup de **vitamine C**. En hiver, proposez à vos enfants **un kiwi au moins trois à quatre fois par semaine**, pour renforcer leurs apports. Et profitez-en pour faire le plein de vitamines, vous aussi...

Je peux
en manger
à partir de

24
mois



Nutrition et bienfaits

Le kiwi est **peu calorique** (moins de 60 calories), mais plein de **vitamines**. Un seul fruit permet en effet de couvrir, avec 92,7 mg, l'apport journalier conseillé en vitamine C.

Le petit plus bien-être

Idéal au moment du goûter ou au petit-déjeuner, le kiwi est très facile à déguster : pas besoin de l'éplucher ! Coupé en deux, il se savoure à la petite cuillère.

À la loupe

Les données de base	
Calories (kcal pour 100 g)	57,70
Protides (mg pour 100 g)	1,1
Glucides (g pour 100 g)	9,37
Lipides (g pour 100 g)	0,72
Vitamines	
Vitamine C (mg pour 100 g)	92,70
Vitamine E (mg pour 100 g)	1,20
Vitamine B9 (mg pour 100 g)	0,037
Minéraux	
Potassium (mg pour 100 g)	270
Calcium (mg pour 100 g)	27
Magnésium (mg pour 100g)	12,20
Oligoéléments	
Iode (µg pour 100 g)	1,1
Fer (mg pour 100 g)	0,28
Source : CIQUAL 2012	

Riche en vitamine C, le kiwi est également source de vitamine B9 et source d'oligo-élément (plus particulièrement de cuivre).

Le coin des curieux

Dégusté en Chine depuis plus de 2 000 ans, le kiwi a conquis l'Europe et le reste du monde à partir du XVIIIe siècle.

Un peu d'histoire

Le kiwi (*Actinidia chinensis*) est le fruit d'une liane qui ressemble un peu à la vigne. Il est **originaire de Chine**, où il est dégusté depuis plus de 2 000 ans.

Vers 1750, le père jésuite Pierre Le Chéron d'Incarville fut le premier européen à décrire cette plante. Elle poussait alors en lisière des forêts situées de part et d'autre du fleuve Yang Tsé Kiang.

Après avoir évangélisé les Chinois, les missionnaires introduisirent l'**Actinidia** comme plante décorative en Floride, en Nouvelle-Zélande et en Europe. Le fruit était alors appelé « **groseille de Chine** », pour sa couleur et sa saveur évoquant la groseille à maquereau.

Les premiers plants arrivèrent en France en 1904, à Selva Brancolar près de Nice, et en 1920, au Jardin des Plantes de Paris. L'unique plant femelle étudié au Muséum Nationale d'Histoire Naturelle de Paris fructifia pour la première fois en 1937, et donna une récolte de **85 kg en octobre 1940**. Il fructifie encore chaque année !

Il fallut attendre les années 1960 pour que le kiwi se développe à grande échelle. Aujourd'hui, on le cultive en France, aux Etats-Unis, au Japon, en Italie, au Chili, en Grèce, etc.

Le saviez-vous ?

Les Néo-Zélandais baptisèrent « kiwi » le fruit de la plante après la Seconde Guerre mondiale, et ce en hommage à l'oiseau emblématique de l'archipel, surnommé par les Maoris « kivi-kivi » à cause de son cri.



Comment ça pousse ?

Originaux, les pieds de kiwi font penser à des sarments de vignes géants.

Chez le producteur

La liane (*Actinidia chinensis*) sur laquelle poussent les kiwis possède des sarments très vigoureux. Ceux-ci peuvent atteindre **5 à 10 m de long** en une saison ! C'est pourquoi ils doivent être conduits sur des pergolas : pour un meilleur étalement de la végétation et un soutien de la récolte.

L'*Actinidia* est dioïque, c'est-à-dire qu'il existe des **pieds mâles** et des **pieds femelles**. Dans les vergers, on plante un pied mâle pour six pieds femelles afin d'assurer une **pollinisation** optimale.

Outre le vent, ce sont les **abeilles** qui assurent le transport du pollen jusqu'aux fleurs femelles. C'est pourquoi on installe souvent des ruches à proximité des vergers de kiwi.

Un peu de botanique

Nom scientifique : *Actinidia deliciosa*, *Actinidia chinensis*, *Actinidia arguta*.

- Genre : *Actinidia*
- Famille : *Actinidiaceae*



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE
ET DE LA FRANCE

