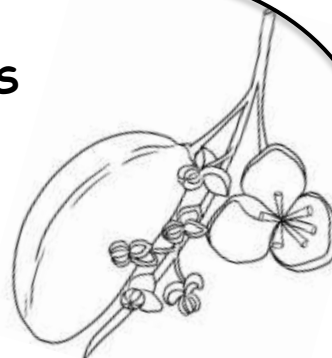




AKÉBIE À TROIS FOLIOLES

Akebia trifoliata



Famille	Lardizabalacées
Origine	Asie de l'Est
Taille	De 5 à 6 m
Floraison	Avril à mai
Parties comestibles	Fruits, jeunes pousses, écorce
Période de cueillette	Août à octobre : fruits / Printemps (jeunes pousses)



Propriétés médicinales

Moins connue que sa cousine à cinq folioles, elle produit aussi des fruits surprenants en forme de gousses violettes, au goût doux et légèrement vanillé. Au Japon, l'écorce est parfois frite o farcie.

Recette de cuisine

Smoothie d'Akébie : mixer la pulpe avec du yaourt, du miel et une pointe de citron vert pour un dessert rafraîchissant.

Le « Saviez-vous ? »

L'Akébie est aussi appelée « raisin chocolat » au Japon à cause de sa saveur douce et originale. La cosse du fruit peut se manger cuite, souvent farcie de viande dans la cuisine japonaise.

Comment la cultiver ?

Plante grimpante facile à cultiver en sol bien drainé et ensoleillé. Nécessite un support pour grimper. Floraison printanière, fruits en fin d'été s'il y a plusieurs pieds pour la pollinisation croisée. Résiste au froid jusqu'à - 15°C.