



KIWAÏ

Actinidia arguta

Famille	Actinidiacées
Origine	Asie de l'Est
Taille	Liane de 5 à 10 m
Floraison	Mai
Parties comestibles	Fruits
Période de cueillette	Septembre à octobre



Propriétés médicinales

Le kiwaï, parfois appelé kiwi de Sibérie, est un petit fruit lisse et sucré, cousin du kiwi. Riche en vitamines C, il renforce le système immunitaire et permet de lutter contre la fatigue. Il aide à prévenir les maladies cardiovasculaires et préservent les cellules du vieillissement. Il contient de la pectine et des enzymes digestives.

Recette de cuisine

Smoothie vert pomme-kiwaï-menthe : Un smoothie frais, tonique et digestif, idéal au petit déjeuner ou en collation : Mixer 8 kiwaïs bien mûrs, 1 pomme, $\frac{1}{2}$ citron vert et environ 10 feuilles de menthe avec un petit verre d'eau de coco ou d'eau plate. Se déguste très frais.

Le « Saviez-vous ? »

Petit cousin du kiwi, on le mange avec la peau.

Comment le cultiver ?

Treillage ou pergola, sol riche, arrosages réguliers. Il faut prévoir un pied mâle pour polliniser le pied femelle.