



PLAQUEMINIER

Diospyros kaki

Famille	Ébénacées
Origine	Chine, Japon
Taille	5 à 10 m
Floraison	Mai à juin
Parties comestibles	Fruits (kakis)
Période de cueillette	Hiver (octobre à décembre)



Propriétés médicinales

Le kaki est un concentré de nutriments et de principes actifs bénéfiques pour la santé. Source d'énergie douce, il est idéal pour les sportifs. Il contient de nombreux caroténoïdes, tanins et vitamines C. Il renforce les défenses immunitaires et protège les cellules du vieillissement. Il régule le transit intestinal et favorise la satiété. Il a un effet anti-diarrhéique.

Recette de cuisine

Compote kaki-orange : 4 kakis bien mûrs, 2 oranges, 1 cuillère à soupe de miel, $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cannelle, 1 filet de jus de citron. Peler les kakis et retirer les graines. Presser les oranges. Mélanger tous les ingrédients et cuire à feu doux 15 à 20 minutes, en remuant régulièrement. Mixer et ajouter le filet de jus de citron.

Le « Saviez-vous ? »

Le fruit mûr devient translucide et très sucré.

Comment le cultiver ?

Le plaqueminier aime les sols fertiles, bien drainés et une exposition chaude.