



< retour

Fruits et légumes

Kaki



Aimez-vous cet ingrédient ?

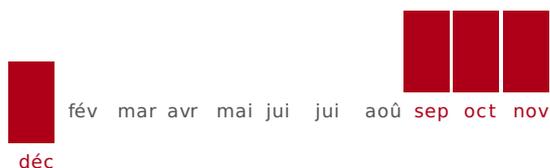
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Méditerranéens (Citrons, Orange...)

Origine : Japon

Famille : Ébénacées

Poids moyen : 160g

Fruit du plaquemnier, arbre probablement originaire de Chine faisant partie de la grande famille des bois durs comprenant l'ébène; il est cependant le seul à produire un fruit comestible. Ce fruit d'hiver pend encore aux branches lorsque les feuilles sont toutes tombées.

On dit le kaki légèrement laxatif.

VARIÉTÉS

Il existe des centaines de variétés de kakis qui se classent en deux groupes: le kaki d'Asie (*Diospyros kaki*), connu et cultivé depuis plus de mille ans, et le kaki américain (*Diospyros virginiana*), variété qui pousse à l'état sauvage dans le sud-est des États-Unis. Les Indiens avaient l'habitude de sécher le kaki afin de pouvoir le consommer au besoin.

Parmi les variétés d'Asie, il en existe deux qui sont plus connues: le hachiya et le fuyu. Ils ont habituellement la taille d'une tomate. À point, la chair de ces variétés devient sucrée, presque liquide, légèrement visqueuse, non acide, passablement fragile et très parfumée.

Le hachiya :Le hachiya a la forme d'un cœur et possède une chair très sucrée et tendre de couleur rouge orangé vif, tout comme la pelure. Il doit être consommé lorsqu'il est très mûr, soit entièrement mou. S'il n'est pas mûr, le hachiya est astringent et immangeable. Vert ou jaune avant d'être à maturité, il passe au rouge vermillon en mûrissant. Sa mince peau lisse est comestible, surtout lorsque le fruit est bien mûr.

Le fuyu :il ne contient pas de tannin et peut donc se consommer lorsqu'il est encore ferme ou lorsqu'il est mûr. Israël est un important pays producteur d'un type de fuyu nommé Sharon. La chair renferme de 1 à 8 grosses graines brunes non comestibles.

COMMENT CHOISIR ?

S'informer de la variété et ne pas se fier à la couleur, qui ne constitue pas un signe de maturation, le kaki étant généralement très coloré. On devrait toutefois éviter les kakis jaunes ou verdâtres. Choisir des spécimens intacts.

QUE FAIRE AVEC ?

Le kaki est délicieux nature. Le couper en deux ou enlever le dessus comme un capuchon et manger le fruit à la cuillère. La variété fuyu se croque comme une pomme. Le kaki peut aussi être réduit en purée, on y incorpore quelques gouttes de jus de citron afin qu'il ne se décolore pas. Il nappe notamment crème glacée, gâteaux, bavares et crêpes. Le kaki décore les salades de fruits, de riz, de fruits de mer ou de volaille. Il accompagne le fromage et aromatise le yogourt, les flans et autres desserts. On le cuit en confiture, on le déshydrate ou on le met en conserve.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Laisser le kaki à l'air ambiant s'il doit poursuivre son mûrissement. Pour accélérer le

processus, placer le fruit dans un sac de papier; pour l'activer encore plus, ajouter des fruits dégageant de l'éthylène, comme la banane ou la pomme. Conserver le kaki mûr au réfrigérateur.

Ce fruit se congèle facilement. Le laisser entier ou le mettre en purée, ajouter alors 30 ml de jus de citron pour prévenir la décoloration.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le kaki est une bonne source de vitamine A; il contient aussi du potassium, de la vitamine C ainsi que du cuivre.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
67 kcal	0,63 g	13,70 g	0,26 g	10,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
11,30 mg	5,00 mg	0,03 g	16,70 mg	13,70 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
4,00 g	0,11 mg	0,09 mg	0,20 mg	0,36 mg
vitamin B1				
0,03 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le terme «kaki» est d'origine japonaise; c'est le fruit national de ce pays. Le kaki est également cultivé en Chine, en Corée, en Israël et aux États-Unis.

Mousse au kaki [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15382>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15382>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-au-kaki>