

JAMAIS TROP

SOLAIRE

LE KAKI

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE			DISPONIBLE			SAISON			CŒUR DE SAISON		

Le kaki est un fruit méditerranéen dont les couleurs vives égayent le cœur de l'hiver. Sa chair est fondante ou croquante, mais toujours parfumée et sucrée. Fruit festif et dépaysant, il est fragile, et mérite toutes les attentions.

TROUVER LE BON PRODUIT

Achetez un kaki à chair astringente lorsque sa peau est rouge foncé, voire même marron. C'est à ce moment qu'il est le plus sucré. Il doit alors être consommé rapidement.

Le kaki à chair ferme est moins fragile. Au moment de l'achat, vérifiez que la peau est parfaitement lisse et sans blessure, et que le calice et le pédoncule du fruit ne sont pas endommagés.

CONSERVATION

Vous pouvez conserver le kaki à chair ferme pendant une semaine environ, à l'air libre ou au frais. Et 1 à 2 jours pour le kaki à chair astringente.

BIEN CUISINER LE KAKI

Bien que le kaki soit un fruit délicat, le préparer est extrêmement facile. Étonnez vos convives avec ce fruit si particulier qui se cuisine et s'accommode essentiellement cru.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

CARPACCIO DE KAKI, ROQUETTE, NOISETTES ET CHÈVRE CHAUD



PRÉPARATION

10 min.

CUISSON

5 min. Grill

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEURS

Sucrée & Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 3 kakis
- Quelques feuilles de roquette
- 1 cuil. à soupe de noisettes concassées
- 4 fromages de chèvre type Cabécou
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques brins de thym

ÉTAPES

- Laver et émincer finement les kakis en tranches à l'aide d'une mandoline. Rincer la roquette.
- Répartir les tranches de kakis dans les assiettes, ajouter quelques feuilles de roquette.
- Préchauffer le grill à feu moyen. Déposer les fromages de chèvre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer de thym frais. Poivrer. Passer sous le grill du four pendant environ 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à fondre.
- Déposer les chèvres chauds sur le carpaccio et parsemer de noisettes concassées juste avant de servir.

**CARPACCIO DE KAKI, ROQUETTE,
NOISETTES ET CHÈVRE CHAUD**

