



JAMAIS TROP

VELU

LE KIWI

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

DISPONIBLE	SAISON	CŒUR DE SAISON
------------	--------	----------------

Dégusté depuis 2 000 ans en Chine, le kiwi séduit aujourd'hui le monde entier. En France, il est cultivé dans trois régions, dont l'une détient même un Label Rouge !

TROUVER LE BON PRODUIT

Ferme ou tendre, encore jeune ou bien mûr : le kiwi se choisit selon vos goûts, mais aussi en fonction de sa nature. Le kiwi mûrit après la récolte. On dit de lui que c'est un fruit climactérique. La raison ? L'amidon se transforme en sucre au fur et à mesure de sa maturation. Comme la poire ou l'avocat, vous pouvez ainsi l'acheter légèrement immature.

CONSERVATION

- Si vous le choisissez jeune, conservez-le 3 à 4 semaines dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.
- Si vous souhaitez le faire mûrir plus rapidement, placez-le dans un compostier à température ambiante, emballé dans un sac en papier.
- Acheté à maturité, souple au toucher, juteux et sucré, il se conservera au frais jusqu'à 7 jours.

BIEN CUISINER LE KIWI

En ingrédient principal ou en simple touche d'originalité, le kiwi sait s'accommoder du sucré comme du salé. C'est aussi la botte secrète idéale pour attendrir les viandes blanches.

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

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

SALADE DE KIVI ET SAUMON MARINÉ



PRÉPARATION

20 min.

CUISSON

Sans cuisson

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEURS

Sucrée & Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 kiwis
- 100 g de jeunes pousses de salade
- 2 c à s de vinaigre de cidre
- 400 g de filet de saumon frais sans la peau
- 1 orange
- 2 c à c de miel
- 2 c à s d'huile d'olive
- 4 c à s de gros sel
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Répartir la moitié du gros sel dans une assiette, poser le saumon dessus et recouvrir avec le reste de gros sel. Filmer (avec un film alimentaire étirable) et placer au réfrigérateur pendant 20 min.
- Rincer et sécher le saumon, le découper en fines lanières et les disposer dans un plat de service.
- Prélever le zeste et le jus de l'orange et les verser dans un bol. Ajouter le miel, l'huile, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Bien mélanger et assaisonner les lanières de saumon avec cette sauce. Peler les kiwis, les couper en deux puis en fines tranches.
- Dans le plat de service, répartir harmonieusement les jeunes pousses, les tranches de kiwi et le saumon.

SALADE DE KIWI ET SAUMON MARINÉ

