

Le kaki

Valeur nutritive pour 100 g	
Eau	80 %
Protéines	0,6 g
Matière grasses	0,2 g
Glucides	19 g
Fibres	1,6 g
Calories	70



C'est un fruit d'hiver d'origine japonaise, mais qui est aussi cultivé en Chine, en Corée, en Israël et aux États-Unis. Très ressemblant à la tomate, le kaki est rond et de couleur orangé, autant sa pelure que sa chair. Lorsqu'il atteint sa maturité, il est mou et sa chair est très sucrée. Sa peau lisse est aussi comestible.

Dû à sa quantité élevée en fibres, le kaki stimule le transit intestinal et est, par le fait même, légèrement laxatif. Il contient aussi du bêta-carotène qui a comme propriété de protéger le système cardio-vasculaire et de prévenir le développement de certains cancers.

Utilisation : c'est un fruit qui est excellent cru. Toutefois, on peut aussi le mettre en purée, l'utiliser comme décoration ou en accompagnement avec du riz, fromages, fruits de mer ou volaille.

Kaki fourré au fromage blanc et pralin

Portions : 2

Ingrédients

1 [kaki](#)

4 cuillères à soupe de [fromage blanc](#)

[sirop d'érable](#)

[pralin](#)

Préparation

Coupez le kaki en 2 et évidez-le en laissant 1/2 cm de chair.

Coupez la chair et mélangez-la à 4 cuillères à soupe de fromage blanc avec un peu de sirop d'érable.

Remplissez les "coques" et parsemez de pralin

<http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/kaki-fourre-au-fromage-blanc-et-pralin-31479-r.html>



Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"