

## 100 GRAMMES SURVITAMINÉS

# LE KIWIS SE FOUT À POIL !



Manuel Mariani



Alexandre Lasnier

Attention, please ! Le kiwi français pourrait bientôt devenir le produit **le plus trendy** de nos états. Revue en détail de ce condensé de vitamines, aussi apprécié que est méconnu. À vos cuillers !

Quand les premiers kiwis débarquent dans les commerces Français, à la fin des années 70, il est alors importé de Nouvelle-Zélande, avec à la clé un coût carbone à faire s'étouffer Carole Rousseau. Il est alors considéré comme un fruit exotique et on le trouve au rayon éponyme des épicerie fines de la Place de la Madeleine telles que Fauchon ou Hédiard, coincé entre une pyramide de mangues et un panier de goyaves.

Les choses ont bien changé, la France étant depuis devenue une productrice de kiwis qui pèse un peu plus de 45.000 tonnes dans la balance, ce qui en fait le sixième acteur mondial. On mange en effet près de 4,6kg de kiwis par an et par ménage en France, ce qui place le kiwi en huitième position du classement des fruits préférés des Français, à égalité avec le pamplemousse.

### UN CONCENTRÉ DE VITAMINE C

Et pourtant, le kiwi reste un fruit encore méconnu – et pas assez reconnu – par les Français, malgré sa saveur comparable à nul

autre fruit et surtout ses nombreux bénéfices pour la santé. Ainsi, lorsque l'on ressent un petit coup de mou, on va bien souvent filer chez son marchand de primeurs pour faire le plein d'oranges, alors que le kiwi contient pratiquement trois fois plus de vitamine C que le troisième fruit préféré des Français.

Inutile, donc, de se gaver chaque matin de jerricans de jus d'orange : misez plutôt sur l'apport en vitamine C d'un beau kiwi Français, qui vous apportera à lui seul près 102 % des valeurs nutritionnelles de référence en vitamine C (source Aprifel).

La vitamine C étant détruite au contact de l'air et de la lumière, la peau opaque et velue du kiwi lui permet donc d'en conserver tous les bienfaits. Savoureux, mais pauvre en sucre le kiwi est aussi l'un des champions de fruits hypocaloriques et il peut donc être consommé par tous, y compris les diabétiques. Il contient également tout ce qu'il faut d'antioxydants pour freiner le vieillissement cellulaire prématuré et l'apparition des maladies cardio-vasculaires.

### BON À MARIER

Que les inconditionnels de *Grand Seigneur* et de son « plaisir à table » nous pardonnent ces errements quasi-médicaux, mais en cette période où les bonnes résolutions 2023 n'ont pas encore été balayées d'un revers de fourchette, nous ne pouvions y couper. Si le kiwi français est bon pour la santé, il est aussi bon pour vos papilles aiguisées, grâce à sa saveur unique alliant la douceur à une légère acidité.

Si l'on apprécie toujours de le tailler en dés pour pimper une salade de fruits, ou de piocher dans sa chair suave et gouteuse avec une petite cuiller façon yaourt, le kiwi est tout autant un ingrédient de choix à marier avec vos idées de recettes les plus insensées... et pas seulement sucrées, comme vous pourrez le constater dans les pages qui suivent avec les créations de quelques chefs inspirés.

Il se marie ainsi à merveille avec les fruits de mer et les poissons, les viandes blanches et les volailles, les fruits secs comme l'amande ou la noisette, le basilic et l'estragon, le poivre et le piment, le jambon sec ou le chorizo et même... le concombre. Alors à vos casseroles : le kiwi français se cuisine sans limites et sans contraintes !



**C'EST FRANÇAIS,  
C'EST LE KIWI  
FRANÇAIS !**

**DE OUF !**



**ALERTE VERTE\_**

Ces derniers temps, le kiwi français a la gagne. Il serait donc grand temps de vous y mettre.

**LA VIE EN KIWI**

Le réveil n'a pas sonné, le ciel est gris et vous n'avez plus de choco pops pour votre petit déj? Faites comme notre amie Lou et optez pour le fruit le plus vitaminé du moment.



**ROCCO  
SEMINARA**  
- LE RÔTI

Chef corporate du groupe Bagatelle, Rocco Seminara a créé spécialement pour *Grand Seigneur* ce canard rôti au miel, kiwi caramélisé et bigarade au timut ; que sa clientèle pourra bientôt apprécier. (Bagatelle Courchevel, Sommet de la Loze)



**PIOTR  
KORZEN**  
- LE KIWI AU  
CHOCOLAT

Piotr Korzen a réinventé les kiwis du Tarn de chez Bruno Cournède en les associant avec du quinoa, dont le goût terreux et les notes de noisette matchent parfaitement avec le chocolat. (La Machine à Coudes, Boulogne-Billancourt)

**Comment ? Vous ne connaissez pas la nouvelle ?** Le kiwi est le nouvel Apollon des primeurs de nos quartiers. Comme il est devenu impossible de résister à ses yeux de velours, *Grand Seigneur* est parti à la rencontre de quelques-uns des meilleurs producteurs français pour résoudre l'énigme de ce petit fruit qui joue les discrets sous son intrigante cape velue. Mais rassurons une fois encore les ultras du « Plaisir à Table » : nous avons également confié à une douzaine de chefs étoilés, confirmés ou valeurs montantes de la scène gastronomique française de nous concocter des recettes à base de kiwi et de nous dévoiler les ingrédients avec lesquels, selon eux, il s'accorde le mieux. Sortez vos ronds de serviette, on passe bientôt à table !

#### LA SOURIS VÉGÉTALE

Quand les premiers kiwis débarquent en France, on les appelle encore « *groseilles de Chine* ». Mais la guerre froide, déjà bien installée, a rapidement raison de cette appellation peu commerciale et à l'initiative des Néo-Zélandais, il s'appellera désormais « kiwi », en hommage à l'emblème de leur pays. En France, on a tout d'abord commencé à le cultiver dans le Sud-Ouest. Marie-José Sanz, productrice de kiwi à Port-Sainte-Marie, dans le Lot & Garonne, et co-présidente du BIK (interprofessionnelle du kiwi français) se souvient : « *À la fin des années 1960 ou début 1970, mon père Jacques, qui était toujours à l'affût de nouveautés, a "rencontré" le kiwi au cours d'une visite au Marché de Rungis. C'était un peu une rencontre du troisième type, tant il avait été interpellé par ce fruit totalement atypique qui ne ressemblait à aucun autre, que ce soit esthétiquement ou gustativement* ».

Jacques Sanz, aujourd'hui disparu, ramène alors chez lui ces fruits un peu bizarres, avec leur peau sombre et velue, que l'on surnommait alors « *souris végétale* ». « *Nous les avons goûtés et cela nous a plu* », reprend Marie-José Sanz. « *Mon père s'est alors renseigné de partout pour savoir si le kiwi pouvait pousser dans notre région, et il a découvert que deux arboriculteurs, Henri Pédelucq du Domaine Darmandieu et Jacques Rabinel, faisaient déjà pousser des kiwis, respectivement dans les Landes et en Gironde.* »

En effet, le climat de la vallée de la Garonne et ses alluvions sont tout à fait indiqués pour la culture du kiwi. Au même moment, la culture des pêches et des nectarines de la famille Sanz décline et le père de Marie-José prend une décision qui va changer l'histoire de l'exploitation et contribuer au rayonnement du kiwi français : il en plante un hectare.

« *Malgré le scepticisme ambiant des débuts, mon père a ouvert la voie et nous avons peu à peu été imités par d'autres arboriculteurs du département. Aujourd'hui, le Lot et Garonne possède la plus grande superficie de kiwis en France ! C'était parti pour une nouvelle aventure et nous nous sommes donnés à fond. Le verger s'est considérablement développé depuis* », reprend Marie-José Sanz.

#### IGP ET LABEL ROUGE

Si l'Aquitaine est la première région productrice de kiwis en France, notamment avec l'impact de son IGP Label Rouge, les fameux « *Kiwis de l'Adour* », le Midi-Pyrénées et le Rhône-Alpes ont également une belle production, à l'image de Philippe Jullien, dont l'exploitation nommée Le Domaine des Clapilles se situe à la pointe du Gard, à deux



## JUAN ARBELAEZ - LA MOUSSE

Révéle par la saison 3 de Top Chef en 2012, Juan Arbelaez nous présente sa mousse de yaourt, kiwi français et granola. Ce dessert brille par sa simplicité : contraste de saveurs et jeux de textures. (Plantxa, Boulogne-Billancourt)

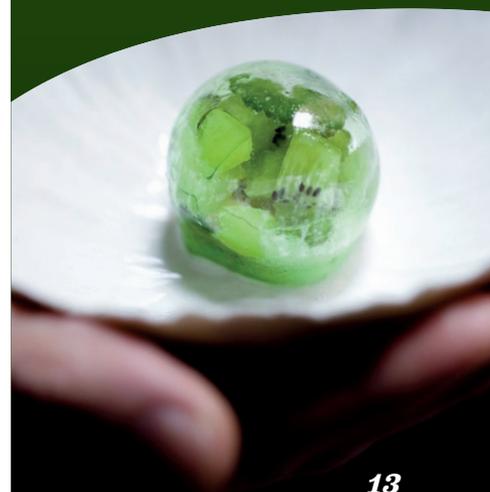
## JEREMY GALVAN - LA BULLE KIWI

Ce chef Lyonnais étoilé et inspiré par les quatre éléments, propose quelques dés de kiwi condimentés d'estragon et d'amande et sertis dans une sphère cristalline, à peine sucrée. (Jérémy Galvan\*, Lyon)



**« DANS LES ANNÉES 1960, LE KIWI ÉTAIT UNE RENCONTRE DU TROISIÈME TYPE. »**

**– MARIE-JOSÉ SANZ**



pas de l'Ardèche et du Vaucluse, en bordure du Rhône. « On n'a vraiment pas à se plaindre, car nous sommes sur des terres parmi les plus prolifiques de France. C'est une plaine très arboricole et le kiwi se plaît beaucoup sur ces terrains profonds et fertiles. Nous avons beaucoup d'ensoleillement, ce qui nous assure un kiwi de qualité. On a un peu la même configuration que nos confrères du Sud-Ouest, mais on a le mistral en plus », témoigne-t-il.

Car ce fameux mistral, souvent dévastateur pour le kiwi et les autres cultures et redouté pour sa fâcheuse tendance à attiser les feux a également le mérite d'aérer le verger et de limiter les bactéries et champignons. « Mes plus vieux plants de kiwis ont au-delà de 40 ans. Le kiwi est de nature solide, c'est une plante rustique ! Au Jardin des Plantes, il y en a même un qui a plus de 120 ans. C'est un peu notre Jeanne Calment des kiwis Français. De temps en temps, on va lui parler et le caresser un peu », ajoute-t-il en riant.

Mais l'on cultive aussi le kiwi jusqu'en Bretagne. C'est par exemple le cas de Marie-Line Briant, des Vergers de Kergoal, à Caudan dans le Morbihan, dont le climat doux et la proximité de la mer semblent propices à la culture du kiwi. « J'ai eu l'opportunité de reprendre l'exploitation familiale. Je travaillais à la SNCF à Paris, mais je souhaitais revenir dans ma région d'origine. J'ai essayé de voir si l'arboriculture me convenait et je me suis associée en GAEC avec mon père pendant cinq ans, pour finalement lui racheter l'ensemble de l'exploitation », se rappelle Marie-Line.

Si nos producteurs français ont de l'humour, ils tiennent aussi la forme, sans doute grâce aux nombreux bienfaits du kiwi, comme le souligne Marie-José Sanz : « Le kiwi est une

bombe de bénéfices nutritionnels. vitamine C, vitamine E, antioxydants, pratiquement pas de calories. Tout ça 100% Made in France et le bilan carbone qui va avec ! ». Un avis partagé par Philippe Jullien : « Le kiwi, c'est plus qu'un médicament. Mais chez ses amateurs, il y a deux chapelles. Certains disent que d'en manger le soir permet de faire le plein d'hormones du sommeil et que cela aide à dormir. En ce qui me concerne, si vous me faites manger du kiwi le soir, j'ai des bonnes chances de passer une nuit blanche, comme si j'avais avalé un tube de vitamine C ! D'ailleurs, à tous ces jeunes qui s'envoient ces merdes de boissons énergisantes comme le Red Bull, je leur dis : mangez du kiwi français, vous vous abimerez moins la santé ! ».

On a longtemps considéré le kiwi comme un fruit du petit-déjeuner, avant qu'il ne commence à s'inviter peu à peu dans les salades de fruits des cuisiniers les plus timides. Aujourd'hui, chacun le consomme à sa sauce, et on commence même à le cuisiner aux fourneaux des meilleures tables, même si nos producteurs ont encore un peu de mal à sauter le pas. « Je le consomme le matin au petit-déjeuner, coupé en deux et à la petite cuillère. Vert ou jaune, selon l'envie du jour. Ce sont deux saveurs différentes et cela permet de varier les plaisirs ! », explique Marie-José Sanz.

Quant à Philippe Julien, « Le moment où j'ai le plus de plaisir à consommer mes kiwis, c'est de janvier à mars, quand ils sont au top de leur maturité, ils ont mûri doucement. Et bien entendu, à cette période, je le mange le plus naturellement du monde : je le coupe en deux et je plonge une cuiller à café dedans. La chair est souple et sucrée, mais elle garde cette petite acidité qui fait toute la beauté du kiwi ». Pour Marie-Line Briant, « chaque matin, le rituel du petit déjeu-



## LOUIS FESTA - LE TATAKI DE VEAU

Louis Festa, qui a fait ses classes auprès du chef étoilé Jacky Ribaut, propose une recette aux saveurs sucrées-salées, avec un tatakaki de filet de veau fumé, condiment kiwi rôti au barbecue et sabayon miso. (Les Singuliers, Saint-Astier)



## BRUNO VERJUS - LE « KIW' HUÎTRE »

Chef hyper créatif et décalé, Bruno Verjus sublime le kiwi, accompagné d'une huître sur un promontoire de poireau confit, servi sur un jus verdoyant (poireaux, kiwi et huître) et coiffé de cardamine et de mouron des oiseaux. (Table\*\*, Paris 12<sup>ème</sup>)

« MÊME PRODUIT EN  
FRANCE, C'EST UN FRUIT  
QUI FAIT VOYAGER... »

— JUAN ARBELAEZ

ner, c'est de manger deux kiwis. Mais je l'aime aussi beaucoup en confiture », nous dit-elle.

### ACCORDS PARFAITS

Un conformisme loin d'être partagé par notre panel de chefs, qui, pour sa part, n'hésite pas à réserver au kiwi des mariages parmi les plus audacieux. Et comme vous allez pouvoir le constater, les accords avec le poisson et les fruits de mer font presque l'unanimité.

Pour Amandine Chaigneau (restaurant Pouliche, à Paris 10<sup>ème</sup>), le kiwi doit rester le plus naturel possible et il s'accorde en priorité avec du végétal... à l'image de sa cuisine : « J'adore la fraîcheur du kiwi, mais il faut faire très attention car on peut vite tomber dans le côté âpre ou astringent. Moins on le transforme et moins on le travaille, mieux il se porte ! Je trouve qu'il ne supporte pas toujours bien la cuisson. Mixé, sa texture peut sembler granuleuse en bouche. On peut bien sûr l'utiliser aussi bien en salé qu'en sucré. Je l'aime aussi quand il est associé aux légumes : par exemple avec une belle salade verte ou sur des asperges cuites vapeur et

servies froides. Enfin, il se marie aussi très bien avec la coriandre ».

Matthieu Charriaud (du restaurant Bonhomme, à Paris 10<sup>ème</sup>), quant à lui, est un partisan du kiwi en dessert... mais pas seulement : « Le kiwi, c'est le sucre issu du soleil, avec une belle pointe d'acidité. C'est toute la simplicité d'un beau produit ! Avec ma pâtissière Isiris Leclerc, nous préférons travailler le kiwi en dessert, même si j'aime bien qu'il contribue à la fraîcheur d'un ceviche ou d'un tartare de poissons ».

Fort de ses racines colombiennes, il était entendu que Juan Arbelaez (restaurant Plantxa, à Boulogne-Billancourt) nous glisserait un joli ceviche ! : « Le kiwi c'est un fruit qui fait du bien. En bouche j'aime sa mâche et ses petits grains, cette acidité qui fait saliver sur le côté de la langue. Je le trouve exotique aussi. Même produit en France, c'est un fruit dont les saveurs me font voyager. Je le décline aussi bien en salé qu'en sucré. C'est un très grand copain du poisson cru : j'aime par exemple le servir en tranche fine avec un carpaccio de Saint-Jacques

**C'EST D'LA BOMBE !**



## DAVID GALIENNE - CROMESQUIS

Le chef étoilé du Jardin des plumes fait découvrir son cromesquis de boudin noir, pomme et kiwi de l'Adour. Une entrée toute en délicatesse, jouant sur les contrastes de saveurs et de textures.

## - LE TEMPURA

Pour cette deuxième composition, David Galienne propose une aile de raie en tempura, algue nori, radis noir et verge kiwi-pomme aux accents nippons. Délicieusement crunchy ! (1 rue du Milieu, Giverny)



ou dans un ceviche de poisson, en brunoise sur des huîtres, ou même dans une belle salade de tomates ou avec des légumes rôtis. Et bien-sûr en dessert, pourquoi pas avec une glace vanille. Il fonctionne aussi très bien avec le chocolat. »

Avec le chef Rocco Seminara (Bagatelle Courchevel, à Saint-Bon-Tarentaise), place à des accords décalés, et même... des pickles de kiwi : « Il s'accorde très bien avec les poissons crus, mais aussi avec une belle volaille comme le canard. Pour exalter ses saveurs, je suggère le poivre de Timut, la fleur de fenouil sauvage, le tagète ou la cardamome verte. Parfois, j'en fais même des pickles, et confit il peut se révéler très intéressant ».

Pour Bruno Verjus (restaurant Table\*\*, à Paris 12<sup>ème</sup>), l'accord avec les produits de la mer apparaît comme une évidence : « Déjà, il y a l'huître. Pour moi, le kiwi et l'huître, c'est un peu une association qui existe depuis toujours. Je me souviens qu'il y a très longtemps, en Belgique, il y avait un festival qui s'appelaient les Flemish Primitives, et on y trouvait entre autres des garçons qui jouaient sur des food-pairings un peu moléculaires. Il y a toujours des arômes qui sont précurseurs d'un autre arôme et qui vont le renforcer. Et ces gars-là avaient découvert que le

kiwi était un arôme précurseur de l'huître. Mais pour être honnête, je pense que le kiwi peut se marier avec énormément de saveurs. Tout peut fonctionner avec tout, c'est une question de proportions, comme le disait mon cher Alain Passard\*\*\*. Le kiwi mérite vraiment toutes les audaces et c'est un fruit avec lequel on peut s'amuser follement, aussi bien en sucré qu'en salé. Le terrain de jeu me semble illimité. »

Comme Bruno Verjus, Pierre-Thomas Clément (restaurant Flonflon, Paris 17<sup>ème</sup>) marie d'office le kiwi avec les huîtres : « J'aime oser le kiwi en salé, plutôt en entrée. En plat c'est plus compliqué, car il supporte mal la cuisson. Mais il faut penser à contrebalancer le sucre du kiwi et son acidité avec des piments ou un curry doux, par exemple. Les coquillages comme l'huître et la Saint-Jacques se marient très bien également. Sur le végétal il faut quelque chose de doux et qui sente la terre, comme des poireaux, des épinards ou du persil. »

Avec Jérémy Galvan (restaurant Jérémy Galvan\*, 69 Lyon), on revient à des accords plus sages, mais très pertinents : « Le kiwi m'inspire de la fraîcheur et de l'énergie et je trouve qu'il a sa place aussi bien, en entrée qu'en plat et bien sûr en dessert. J'aime beaucoup le

KI-OUI!



## AMANDINE CHAIGNEAU - LA SALADE

Formée auprès de Ducasse notamment, la cheffe applique une « cuisine de l'instant ». Elle propose cette salade de courgettes et kiwis aux fleurs d'acacias. Une recette simple, mais fraîche et colorée. (11 rue d'Enghien, Paris 10<sup>ème</sup>)



## PIERRE- THOMAS CLÉMENT - LA FONDUE

En vacances sur l'île de Batz, Pierre-Thomas Clément a imaginé cette fondue de poireaux (de son potager) et de kiwis (locaux) macérés aux huîtres. (Bistrot Flonflon, Paris 17<sup>ème</sup>).

marier avec du poisson de rivière, par exemple. Mais aussi les fromages de chèvre et les herbes très aromatiques, comme la coriandre, l'aneth ou l'estragon. »

### TRÈS « UMAMI »

Pour Loïc Falgas (restaurant La Cantine du Troquet Pernety, Paris 14e), beaucoup de végétal au programme : « *Le kiwi m'inspire une vraie fraîcheur et une certaine gourmandise, c'est un bel équilibre. Il a sa place à tout moment du repas, en salé ou en sucré, tant qu'il est français et de saison. Il peut s'accorder avec énormément de produits comme la tomate, le concombre, les cébettes, les épices orientales, les pommes et les poires, les légumes verts, les radis. Il supporte bien aussi le poivre ou les baies avec du caractère et du fruité. Il s'accorde également avec le canard, l'avocat, les agrumes et les herbes fraîches.* »

Le kiwi se voit offrir des accords très « umami », chez Louis Festa (restaurant Les Singuliers, 24 Saint-Astier) : « *Je n'aime pas rentrer les fruits et les légumes dans des cases. Je fais beaucoup de desserts avec des légumes (tomates, topinambours, persil...) et des entrées ou des plats avec des fruits (poire, figue, agrumes et bien sûr, le kiwi). Le kiwi éveille les yeux, et met de la gaieté dans les assiettes. Pour moi, la vanille, le yaourt et le miso s'accordent au mieux avec le kiwi, car on y retrouve ce côté très rond, gras et gourmand qui contraste avec l'acidité. On peut aussi lui associer des herbacées comme le tagète pour lui apporter encore plus de fraîcheur.* »

Encore du ceviche... et surtout de l'exotisme, pour Piotr Korzen (restaurant La Machine à Coudes, 92 Boulogne-Billancourt) : « *Le kiwi, ce sont des saveurs exotiques avec des notes acidulées, mais aussi*

*une belle fraîcheur qui invoque un peu l'iode, à mon sens. C'est pourquoi j'adore l'associer avec les produits de la mer et les poissons. Avec son jus, on peut cuire les poissons à cru, façon ceviche, c'est juste sublime. Je garde un très bon souvenir d'un plat que j'avais réalisé : un ceviche de chin-chard au kiwi et à l'estragon. La chair de poisson est cuite minute avec extraction de jus de kiwi à l'estragon, accompagné de dés de kiwi caramélisés. L'estragon apporte une touche florale au kiwi et au poisson ça fonctionne super bien. Pour un accord plus classique, je dirais avec de la pomme et de l'aneth. Les deux éléments se complètent bien avec le kiwi sur la longueur en bouche.* »

Alors ? Vous en voulez encore, du kiwi, mais plutôt dans votre assiette ? Cela tombe plutôt bien, nous sommes au meilleur de la saison (de novembre à mi-juin). Foncez chez votre marchand de primeurs et choisissez-les français, bien sûr. Puis mettez-le à toutes les sauces en vous aidant des idées d'accords de notre panel de chefs, ou dégustez-le au naturel avec une simple cuiller à dessert. Le kiwi Français, c'est bon pour la santé, c'est plein de saveurs et c'est no limit pour votre créativité !



## MATTHIEU CHARRIAUD - LA PAVLOVA

Avec la pâtissière Isiris Leclerc le chef nous a conçu cette pavlova : meringue, chantilly au thé sensha, kiwis (poché à la vanille, en purée acidulée et en chips), poudre de thé torréfiée et pousses d'oxalis. (Bonhomme, Paris 10<sup>ème</sup>)

## LOÏC FALGAS - CUISSÉS DE GRENOUILLES

Le chef a roulé des cuisses de grenouilles dans une panure panko, puis les a associées à une gelée de kiwi et de pomme granny smith, puis à des dés de magret de canard fumé pour une touche tendre. (Cantine du Troquet Pernety, Paris 14<sup>ème</sup>)

**« LE KIWI ÉVEILLE LES YEUX  
ET MET DE LA GAÏÉTÉ DANS  
LES ASSIETTES. »**

**– LOUIS FESTA**

