

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Faites le plein de vitamines avec le kiwi

Le kiwi

Famille: Actinidiaceae

Origine: Chine, depuis plus de 2 000 ans

Surnom: Groseille de Chine

Pleine saison: De novembre à mai

Pays producteurs en Europe: La France, 3^e pays derrière l'Italie et la Grèce

Conservation: S'il est ferme, il peut se conserver 3 à 4 semaines dans le bac à légumes. S'il est mûr, il peut se conserver jusqu'à 7 jours à température ambiante.

Spécificité: Le kiwi est **un fruit climactérique**. Cela signifie que le fruit mûrit après la récolte. En effet, l'amidon se transforme en sucre au fur et à mesure de sa maturation.

Apports: Riche en vitamines C et potassium

Peu calorique avec un index glycémique bas

Riche en folates (idéal pour la femme enceinte)

Riche en antioxydant



Savez-vous comment on appelle l'arbre qui donne les kiwis ?

L'actinidier

Comment le déguster autrement qu'à la petite cuillère ?



Son petit côté acidulé donnera du peps à votre tartine. Idéale au petit-déjeuner ou lors d'un apéritif.



Le kiwi se marie très bien avec la grenade. Mélangez-les avec de l'avocat dans une salade, vous aurez une délicieuse entrée sucrée-salée.

Pour les sceptiques, proposez le kiwi en mousse. Vous pouvez faire une verrine associant mousse et fromage blanc.



C'est la tendance, le poke bowl. Ici, c'est une version saine avec fruits, fruits secs et fromage frais. A composer selon vos envies !



Optez pour de la gourmandise avec cette confiture de kiwi. Vous pouvez rajouter de la vanille ou bien tenter l'association kiwi, orange et gingembre.



Ludiques, ces petites sucettes de kiwi / chocolat sauront ravir les papilles des plus petits comme des plus grands.

Quel fruit contient le plus de vitamine C ?

A vous de retrouver le classement des fruits les plus riches en vitamine C.

* Pour 100 g de fruit cru

1 - 230 mg*

21 - 180 mg*

31 - 90 mg*

41 - 70 mg*

51 - 60 mg *

61 - 50 mg*

A



B



C



D



E



F



Certains légumes sont également riches en vitamine C. C'est le cas des poivrons (jusqu'à 180 mg/100 g cru), des brocolis (65 mg/100 g cru) ou bien des choux de Bruxelles (60 mg/100 g cru)

Découverte des fruits et légumes de saison



Alors, on bouge ?

En début d'année, il n'est pas rare d'être animé de bonnes résolutions.

Parions que la reprise d'une activité physique en fait partie.

Si cela fait un moment que vous n'avez pas enfilé vos baskets, consultez votre médecin pour faire un bilan santé.

Fixez-vous des objectifs réalisables en fonction de votre vie personnelle et professionnelle.

Pour une pratique libre, sachez que la ville abrite de nombreux espaces naturels, comme l'arboretum le Jardin de Gaston à l'entrée de la ville, le Domaine du Lac, la Baisse de Raillon avec son parcours de santé...

N'oubliez pas de bien vous hydrater et optez pour une alimentation équilibrée.