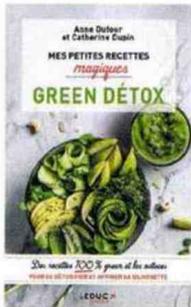


# CUISINE

## L'ingrédient de la semaine



### LA PAUSE DÉTOX

Avec ce livre de poche, on s'initie à la green détox. On répond d'abord à un questionnaire pour connaître nos besoins hebdomadaires en aliments verts, puis on fait le point sur les 66 meilleurs aliments, comme le kiwi qui est, en la matière, le premier de la classe! Mes petites recettes magiques green détox. 6 €, éditions Leduc.

### D'où vient son nom?

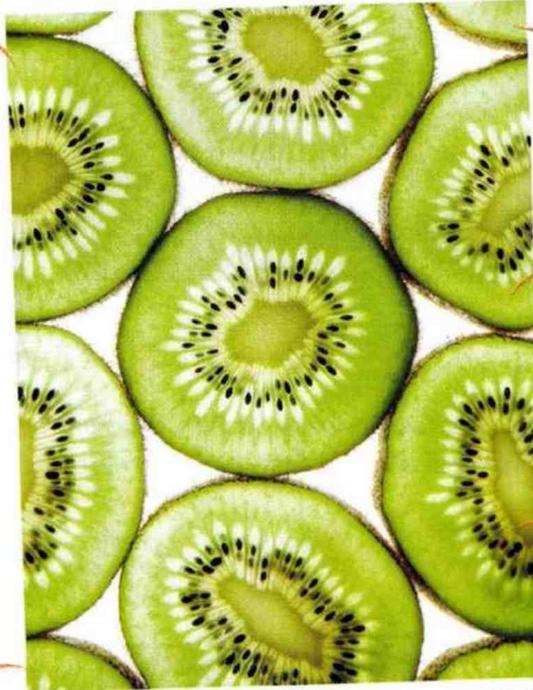
Les Néo-Zélandais l'ont baptisé ainsi car sa peau leur faisait penser au plumage duvetoux de leur oiseau national (le kiwi). Autrefois, on l'appelait aussi groseille de Chine et pêche des singes.

# Le kiwi, cette bombe d'énergie

Digne compagnon des recettes salées et sucrées, ce fruit star de l'hiver apporte un vrai shot de vitamines !

### La recette express

**TEMPURA DE GAMBAS ET CHUTNEY DE KIWI OSCAR**  
Dans une poêle, dorez 1/2 poivron rouge, 2 oignons et une gousse d'ail. Ajoutez 1 càc de graines de moutarde et de coriandre. Déglacez avec 1 càs de vinaigre de cidre, versez 1 càs de miel. Ajoutez 3 kiwis Oscar en morceaux hors du feu. Servez avec 20 gambas panées (chapelure maison, svp).



### La nouvelle Made in France

Le Chinabelle, ce kiwi jaune très sucré, et le kiwi de l'Adour sont les deux variétés françaises dont nous sommes fiers. Le deuxième, cultivé au pied des Pyrénées, détient même la double certification Label rouge et IGP!



### LE P'TIT COUP DE MAIN

Avec ce gadget, peler son kiwi devient un jeu d'enfant ! Coupez-le en deux avec le couteau et insérez le cerceau aux tiges en acier inoxydable jusqu'à ce qu'elles touchent la peau. Pivotez et tirez pour extraire la chair. Mini coupe-fruits. A partir de 1,03 € sur [aliexpress.com](http://aliexpress.com).

## Le shopping de bon goût

**1 • Revigorante.** Compote pomme, poire, kiwi, céréales & graines, 4x90 g, 1,95 €, *Materné*. **2 • Energisant.** Jus de céleri-branché, herbe de blé, chou kale, pomme, poire, kiwi, 350 ml, 58,50 € la cure de 5 bouteilles, *Detoxoxo* sur [beesket.fr](http://beesket.fr). **3 • Gourmand.** Dessert kiwis et pommes, 150 g, 1,29 €. *Nos Régions ont du Talent* chez E. Leclerc.



1



2



3