



surtout en caroténoïdes (pro-vitamine A), le kaki détient un fort potentiel anti-oxydant. Le kaki est l'un des fruits les plus riches en caroténoïdes avec pas moins de 15 caroténoïdes (100g de kaki apportent 22% des besoins journaliers). Ces anti-oxydants ont la propriété de réduire le vieillissement cellulaire et de protéger le système cardio-vasculaire faisant du kaki un fruit très recommandé pour les personnes atteintes d'artériosclérose, d'hypertension et d'affections cardiaques en général.

Le kaki fournit aussi une bonne quantité de potassium (161mg/100g), légèrement diurétique. Le taux de fer n'étant pas fort élevé dans le kaki (0,36mg/100g), il a l'avantage d'être très bien absorbé grâce à la présence de la vitamine C et est recommandé en cas d'anémie ferriprive.

Riche en fibres solubles de par sa teneur importante en pectine et en mucilages (3,6 gr/100 g), le kaki agit comme un grand adoucissant et anti-inflammatoire du tube digestif. Ces fibres solubles favorisent la rétention d'eau dans le tube digestif et sont conseillées en cas de diarrhées. Ces fibres agissent aussi de manière favorable sur les glucides du kaki, en ralentissant leur absorption, évitant les pics d'hyperglycémie que l'on retrouve habituellement dans les aliments très caloriques.

Le fruit peut se manger nature mais réduit en purée



(avec un peu de jus de citron), il accompagne à merveille la crème glacée, le yaourt ou les crêpes. Il rajoute une note sucrée dans les salades de fruits et se marie à merveille avec du fromage de chèvre. Il peut aussi être préparé en condiment type chutney, avec de l'oignon, du thym et du laurier pour accompagner les volailles.

Astuce : si le kaki est devenu trop blet, coupez-le en morceaux et surgelez-le. Avec un bon blender ou un extracteur de jus contenant un cône broyeur, vous pourrez en faire un excellent sorbet dont les enfants raffolent. ●

Maddy Lecomte

Maddy Lecomte est naturopathe (diplômée Cenatho), formée en micronutrition par le Dr Curtay (formation CFNA), formée au Living Food Lifestyle® (formation Ann Wigmore Natural Health Institute Puerto Rico), Partenaire et Coach certifiée SwissJump®/Bellicon®.



Son objectif : Aider les personnes à retrouver ou conserver leur santé à travers diverses clés pratiques et accessibles à tous, tout en préservant la notion de plaisir. à cet effet, elle propose des consultations individuelles ou des Ateliers Cuisine Saine sur Watermael-Boitsfort. Le prochain Atelier Cuisine Saine aura lieu le samedi 5 décembre 2015 de 14h à 17h30 ou le dimanche 17 janvier 2016 de 10h30 à 14h et portera sur les céréales. Pour plus d'informations et/ou inscription aux ateliers : maddy.lecomte@gmail.com.