

LES FRUITS KUMQUAT

Né dans la grande famille des agrumes, c'est le plus petit du genre et c'est l'un des rares agrumes que l'on peut déguster cru avec sa peau.

Choisir le kumquat

Il doit être d'une belle couleur vive orangée ou jaune, et assez ferme. Préférez les kumquats qui ont la taille d'un œuf de caille.



Conserver le kumquat

Les kumquats se conservent jusqu'à deux semaines au réfrigérateur. Il est délicieux en jus, confitures ou encore dans des salades de fruits. Il est trop amer ? Passez-le sous l'eau chaude quelques secondes avant de le déguster !

Les apports et les bienfaits du kumquat

Le kumquat est moins riche en vitamine C que les autres agrumes mais reste pour autant un apport intéressant. Associé à un aliment riche en fer, il en permettra une meilleure absorption. Il est également riche en fibres ce qui contribue à avoir un bon transit. On peut y noter aussi la présence de vitamine B9.

Comment pousse le kumquat ?

Le kumquat pousse sur un arbuste à feuillage pouvant atteindre jusqu'à 4 mètres de hauteur.

Saisons de production

