



APPORTEZ UNE TOUCHE DE KIVI DANS VOTRE ASSIETTE

4 DÉLICIEUSES RECETTES AUX KIVIS POUR AFFRONTER
L'HIVER AVEC PLEIN DE VITALITÉ

PUDDING DE GRAINES DE LIN, SÉSAME ET CHIA AU LAIT D'AMANDE ET KIVIS ZESPRI GREEN

Ingrédients pour 1 portion

- 1 càs de flocons d'avoine (15g)
- 1 càs de graines de chia (6g)
- 1 càs de graines de sésame (12g)
- 1 càs de graines de lin (6g)
- 1 càs de cannelle et de miel
- 150 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 Kiwi Zespri Green

Préparation 10 minutes (+ repos la nuit)

- Mettre l'avoine, les graines et la cannelle en poudre dans un bol et bien mélanger avec une cuillère.
- Verser le lait et mélanger à nouveau complètement. Ensuite, couvrir d'un film transparent.
- Reposer au réfrigérateur durant la nuit.
- Le lendemain matin, récupérer le mélange qui aura alors une consistance plus épaisse, comme un pudding et bien mélanger à nouveau.
- Déposer les dés de kiwi Zespri Green fraîchement coupé par-dessus et déguster.



SALADE DE KIWIS AU CONCOMBRE ET À LA CORIANDRE

Ingrédients pour 4 portions

- 6 kiwis Zespri Green, pelés et découpés en morceaux
- 1 concombre, bien lavé et découpé en petits rubans
- 1 botte de coriandre, grossièrement hachée
- 1 piment rouge espagnol, épépiné et découpé finement
- Jus et zeste d'un citron vert
- 4 càs d'huile d'olive
- Laitue
- Poivre noir et sel

Méthode

- Mélanger les kiwis, le concombre, la coriandre et la salade dans un grand saladier.
- Préparez une vinaigrette avec le jus de citron vert, le zeste de citron vert, l'huile d'olive et le piment.
- Saler et poivrer.
- Assaisonner la salade avec ce mélange et dresser joliment sur quatre assiettes.

Conseil : un peu de fêta ou de fromage de chèvre accompagne parfaitement cette préparation.



TACOS AU KIVI

Ingrédients pour 2 portions



BAGELS AU KIVI AVEC AVOCAT ET SAUMON FUMÉ

Ingrédients pour 4 portions

- 2 kiwis Zespri Green, pelés et découpés en tranches
- 4 bagels
- 4 càs de fromage frais (50g)
- 1 avocat mûr, pelé et découpé en tranches
- 4 tranches de saumon fumé
- Une poignée de salade de blé, lavée
- Poivre noir

Méthode

- Ouvrir les bagels.
- Garnir les bagels de fromage frais et poivrer.
- Ajouter l'avocat, le saumon, le kiwi et la salade de blé.
- Remettre le chapeau, comme un hamburger et déguster.

- 2 kiwis Zespri Green ou SunGold
- 2 tacos
- 1 grande feuille de salade
- 50g de fromage râpé
- 1 tomate
- 2 brins de persil et/ou de coriandre

Méthode

- Préchauffer le four à 180°C.
- Placer les tacos dans un plat résistant au four : 3 à 4 minutes suffisent pour les rendre croquants.
- Éplucher les kiwis et couper-les en rondelles, découper la feuille de salade en tronçons très fins et couper également la tomate.
- Remplir les tacos de tous ces ingrédients, ainsi que du fromage râpé.
- Garnir le tout avec le persil et/ou la coriandre.