



Recettes vitalité au Kiwi SunGold

Eau aromatisée au Kiwi SunGold

Séduisante et délicieuse, l'eau fruitée riche en minéraux vous garantit une hydratation optimale pour les beaux jours d'été. Les combinaisons se déclinent à l'infini !

Les ingrédients

- 1 Kiwi SunGold + 8 fraises + 10 feuilles de basilic
- 1 litre d'eau minérale ou filtrée
- Glaçons à volontés
- 5 bocaux en verre type Mason Jar

N'hésitez pas à tester différentes déclinaisons :

1 Kiwi SunGold + 6 rondelles citron + 12 framboises
ou

1 Kiwi SunGold + 20 myrtilles + 10 feuilles de menthe
ou

1 Kiwi SunGold + 8 rondelles d'orange + 5 brins
d'estragon
ou

1 Kiwi SunGold + 1 pêche + 2 brins de romarin

5 portions | Préparation 5 min | Repos min 3 heures

La recette

Epluchez les Kiwis SunGold et coupez-les en tranches.

Lavez, épluchez et découpez les autres fruits.

Placez les rondelles de Kiwi SunGold dans des bocaux individuels. Ajoutez les fruits et les herbes aromatiques, selon la combinaison choisie. Recouvrez d'eau et placez au réfrigérateur. Laissez reposer quelques heures avant de siroter votre eau fruitée au soleil, afin que les saveurs infusent.

Informations nutritionnelles (par portion) :

Energie : 0 kcal

Matières grasses : 0 g

Glucides : traces





Protéines : 0 g
Vitamine C : traces

Salsa de Kiwis SunGold

Cette salsa originale accompagnera vos grillades et barbecues, pour un repas léger, plein de vitamines et de fraîcheur. Pour une version végétarienne, augmentez les quantités pour en faire une belle salade.

Les ingrédients

- 4 kiwis SunGold
- ½ avocat
- ½ concombre
- ½ oignon rouge
- 1 c à s de persil plat ou coriandre
- 2 c à s d'huile d'olive
- Le jus d'un demi citron
- Sel et poivre du moulin

4 personnes | Préparation 15 min



La recette

Pelez les Kiwis SunGold et coupez-les en petits cubes. Faites de même avec l'avocat, le concombre et l'oignon.

Rassemblez le tout dans un bol, arrosez du jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Incorporez le persil, le sel et le poivre et laissez reposer quelques minutes.

Informations nutritionnelles (par portion) :

Energie : 142 kcal
Matières grasses : 8,6 g
- dont saturés : 1,2 g
Glucides : 16,7 g
- dont sucres ajoutés : 0 g
Fibres alimentaires : 2,8 g
Protéines : 1,75 g
Vitamine C : 150 mg



Verrine au Kiwi SunGold façon cheesecake

En version légère, cette recette remplace la traditionnelle base de biscuit par du granola, et utilise du fromage blanc 0% en combinaison avec ricotta. Le kiwi SunGold, faible en calories mais riche en nutriments, apportera une touche d'originalité, de fraîcheur et de légèreté pour clôturer vos repas d'été.

Les ingrédients

Pour la base:

- 200 g de granola

Pour la crème:

- 200 g de fromage blanc 0% MG
- 250 g de ricotta
- 40 g de sirop d'agave
- Zeste d'un citron
- Le jus d'un demi citron
- Les graines d'une gousse de vanille

Pour la déco:

- 3 Kiwis SunGold pelés et coupés en dés

Pour le coulis:

- 3 Kiwis SunGold
- Le jus d'un demi citron



8 verrines | Préparation 30 min | Repos 4 heures

La recette

Placez le granola dans le fond des verrines.

Mélangez dans un saladier le fromage blanc, la ricotta, le zeste de citron, le sirop d'agave et les graines de vanille. Déposez la préparation sur le granola, lissez la surface et placez les verrines au frigo pendant minimum 4 heures.

Pour préparer le coulis, mixez 3 Kiwis SunGold avec le jus de citron. Versez le coulis dans les verrines et décorez avec des morceaux de Kiwi SunGold.



Tips :

Pour déguster votre verrine au travail ou en pique-nique, emportez la préparation dans un récipient fermé comme un bocal de confiture.

Informations nutritionnelles (par portion) :

Energie : 247 kcal

Matières grasses : 10 g

- dont saturés : 5,8 g

Glucides : 32 g

- dont sucres ajoutés : 7 g

Fibres alimentaires : 1,8 g

Protéines : 7,8 g

Vitamine C : 111 mg



Esquimaux aux Kiwis SunGold

Ces rafraichissantes sucettes glacées se dégustent sans faim... Vos enfants en raffoleront !

Les ingrédients

- 4 kiwis SunGold bien mûrs
- 10 cl d'eau
- 6 moules à esquimaux
- 6 bâtonnets en bois

6 esquimaux | Préparation 10 min | Repos 4 h | Niveau facile

La recette

Mixez 3 kiwis SunGold pelés avec l'eau.

Pelez et coupez en tranches le kiwi restant.

Placez une rondelle de kiwi sur la paroi de chaque moule à esquimaux.

Complétez avec le jus de kiwi. Placez les bâtonnets en bois bien au centre.

Laissez durcir les esquimaux minimum 4 heures au congélateur.

Pour démouler vos bâtonnets glacés, passez les moules quelques secondes sous l'eau chaude.

Informations nutritionnelles (par portion) :

Valeurs moyennes pour 1 portion :

Energie 37 kcal

Matières grasses 0 g

Glucides 10g

Fibres alimentaires 1g

Protéines < 1 g

Vitamine C 100 mg

