

25 JANVIER 2021

Deux recettes inédites aussi belles que bonnes !

Le kiwi des producteurs français vous propose
deux recettes inédites, pour se régaler en faisant le plein de vitamines.

Colorées, gourmandes et acidulées, les verrines healthy de kiwi
et leur granola au chocolat et le carpaccio de bar,
kiwi et basilic raviront petits et grands gourmands.

Carpaccio de bar, kiwi et basilic

Pour 2 personnes



20 min.

Ingrédients

- 200 g de bar frais
- 2 kiwis de France (bien mûrs)
- 1 c à c de sirop d'agave (ou miel)
- 1 petite gousse d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive (ou de sésame)
- 4 grosses feuilles de basilic
- Poivre du moulin
- En option : quelques fleurs comestibles, betterave chioggia pour ajouter un peu de couleur.

Préparation

Préparer la sauce au kiwi :

1. Éplucher le kiwi et le placer dans un mixeur avec le sirop d'agave, la gousse d'ail en morceaux, l'huile et le basilic frais. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

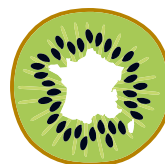
Réaliser ensuite de fines tranches de bar.

1. Pour faciliter la découpe de celui-ci, assurez-vous d'avoir un couteau bien aiguisé. Le cas échéant, placer le poisson pendant 30 minutes au congélateur pour faciliter la découpe.
2. Au centre de l'assiette de dressage, verser un filet d'huile d'olive. Disposer les fines tranches de bar pour former un beau cercle (il est possible de s'aider d'un emporte-pièce).
3. Enfin, ajouter la sauce au kiwi sur le carpaccio, un peu de poivre du moulin, et dresser avec des morceaux de kiwis, graines germées, fleurs comestibles si souhaité.



Notre astuce dressage & cuisine :

- Utilisez un stylo à pâtisserie pour réaliser des petits points dans l'assiette.
- N'hésitez pas à remplacer le bar par du thon !



25 JANVIER 2021

Verrines healthy au kiwi et leur granola au chocolat

Pour 4 verrines

Temps de préparation
🕒 12 min.

Temps de cuisson
🕒 15 à 20 min.

Ingrédients

600 g de fromage blanc
(ou yaourt végétal,
skyr...)

4 kiwis de France

1 c à s de sirop d'agave
(ou miel)

130g de flocons d'avoine
(petits de préférence)

1 pincée de fleur de sel

50 g d'oléagineux
de votre choix
(amandes, noisettes,
cajou...)

30 g d'huile de noisette
(ou coco)

1 c. à c. bombée
de cacao amer

35 g de sirop d'agave

40 g de pépites
de chocolat noir



Préparation

Le granola :

1. Préchauffer le four à 170°.
2. Dans un saladier, déposer les flocons d'avoine, la fleur de sel, puis les oléagineux de votre choix probablement concassés.
3. Dans un petit bol, mélanger l'huile et le cacao jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter ensuite le miel et mélanger de nouveau.
4. Verser le tout avec les flocons et oléagineux et bien mélanger.
5. Déposer le granola sur une feuille ou un tapis de cuisson et former un rectangle d'un bon centimètre d'épaisseur.

6. Enfourner pendant 15 à 20 minutes. Mélanger le granola en milieu de cuisson.

7. Laisser ensuite complètement refroidir sans y toucher avant d'ajouter les pépites de chocolat.

(Conservation du granola : 1 semaine)

Les verrines :

1. Éplucher 2 kiwis puis les mixer avec le sirop d'agave pour obtenir un coulis.
2. Réaliser les verrines en alternant comme vous le souhaitez le fromage blanc, le coulis de kiwi, le granola et des morceaux des deux kiwis restants.

Crédit photo : © Lucie Brisotto

CONTACTS PRESSE : BIK - BUREAU INTERPROFESSIONNEL DU KIWI

Adeline Gachein, Directrice, adeline.gachein@kiwidefrance.fr

Augural/Strateo, Marjorie Rousseau, +33 (0)6 43 17 42 70, m.rousseau@augural-strateo.fr