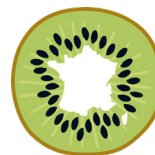


FICHE RECETTE : RIZ, TOFU AU LAIT DE COCO ET CURRY, NOIX DE CAJOU ET BILLES DE KIWI



Le kiwi
des producteurs
français

UNE RECETTE DE DAVID EZAN

Une recette salée végétarienne et gourmande pour vos repas !
Il est possible d'en faire des variantes en remplaçant le tofu par
du poulet. A tester sans attendre !



Ingrédients

2 kiwis de France
120g de riz basmati non cuit
1/2 oignon
200g de tofu

20cl de lait de coco
40g de noix de cajou
Curry
Sel, poivre



© Recette et photo : David Ezan



Préparation :

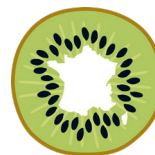
1. Rincer le riz puis le faire cuire en suivant les indications sur le paquet.
2. Pendant ce temps, émincer le demi-oignon et le faire revenir à feu moyen dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Couper le tofu en petits dés et les ajouter dans la poêle avec l'oignon en les saupoudrant de curry. Laisser cuire quelques minutes.
4. Baisser un peu le feu et ajouter dans la poêle le lait de coco ainsi qu'un peu de curry. Bien mélanger puis laisser mijoter à feu doux.
5. Dans une autre poêle, faire griller quelques noix de cajou.
6. Faire des billes ou morceaux de kiwi.
7. Dresser l'assiette avec du riz, et sur le dessus le tofu au lait de coco et curry, quelques noix de cajou grillées et les billes de kiwi. Assaisonnez à votre convenance.

CONTACT PRESSE : BIK - BUREAU NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DU KIWI

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

Valentine Pisani, Chargée de communication, valentine.pisani@kiwidefrance.fr

FICHE RECETTE : AVOCADO TOAST AU KIWI DE FRANCE



Le kiwi
des producteurs
français

UNE RECETTE DE LUCIE BRISOTTO

Pour un repas ou un en-cas léger, en toute simplicité, optez pour l'avocado toast au kiwi de France où le pain croustillant se mêle parfaitement à la texture fondante de la garniture.



Ingrédients

2 tranches de pain de campagne
1 kiwi de France
1 avocat mûr à point
1/2 citron
50g de champignons de Paris

Piment d'Espelette
Un peu de grenade
Persil frais
Sel
Poivre du moulin



© Recette et photo : Lucie Brisotto



Préparation :

1. Préparer le guacamole : éplucher, dénoyauter l'avocat puis le réduire en purée à l'aide d'une fourchette. Ajouter le jus d'un demi citron, du sel, du poivre et du piment d'Espelette. Mélanger puis réserver.
2. Eplucher et couper le kiwi de France en petits morceaux puis réserver.
3. Laver et couper les champignons de Paris en morceaux puis les faire revenir pendant 5 bonnes minutes dans une poêle à feu moyen.
4. Faire griller les tranches de pain au four ou au grille-pain, puis déposer le guacamole, les champignons cuits et le kiwi en morceaux.
5. Pour terminer, ajouter un peu de grenade pour le croquant, ainsi qu'un peu de persil frais ciselé.

CONTACT PRESSE : BIK - BUREAU NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DU KIWI

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

Valentine Pisani, Chargée de communication, valentine.pisani@kiwidefrance.fr