Communiqué de presse

# Une rentrée équilibrée avec le kiwi français

Le 14.11.2023
à Toulouse

Les fêtes sont souvent synonymes de repas copieux, c'est pourquoi nous vous proposons une rentrée équilibrée avec des recettes vitaminées et saines à base de kiwi français ! En entrée, en petit dej', en brunch ou en en-cas, le kiwi apporte légèreté et nutriments. Ce sont également des recettes rapides et faciles à élaborer, pour être gourmand sans avoir à trop cuisiner.
Une chose est sûre, avec le kiwi français, on a du bowl !

Communiqué de presse

# Une rentrée équilibrée avec le kiwi français

## Salade bowl au crabe, kiwi et coco

4 personnes

25 min.

## Ingrédients

- 2 petites chicorées rouges
- 4 kiwis de France
- 1 citron vert
- 3 cuillères à soupe d'huile neutre
- 2 avocats
- 2 brins de coriandre
- 1 mangue
- 300 g de chair de crabe
- 400 ml de lait de coco
- copeaux de noix de coco

### Préparation

Laver et couper les chicorées rouges, peler et trancher tous les fruits en tranches ou en rondelles.

Choisir un bol ou une assiette creuse. Y déposer tous les fruits en les intercalant joliment.

Préparer la vinaigrette en pressant le citron vert et en le mélangeant à l'huile neutre. Saler et poivrer.

Fouetter le lait de coco (au robot ou avec un batteur à main), jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une crème fouettée.

Egoutter la chair de crabe et la déposer au centre du bol. Arroser les fruits et le crabe de vinaigrette, dresser des petits nuages de crème de coco sur la préparation et décorer de copeaux de noix de coco et de coriandre ciselée.

Communiqué de presse

# Une rentrée équilibrée avec le kiwi français

## Smoothie bowl vitaminé au kiwi de France banane et mangue

1 personne

10 min.

## Ingrédients

- 1 kiwi de France
- 1 banane
- 100 g de mangue
- 1 poignée d'épinards frais
- 30 g de flocons d'avoine
- jus de citron
- morceaux de fruits pour la décoration

## Préparation

Éplucher le kiwi, la banane et la mangue puis rincer les feuilles d'épinards à l'eau froide.

Dans un blender ou un petit mixeur, déposer le kiwi, la banane, la mangue et les épinards avec les flocons d'avoine et un peu de jus de citron.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Verser le tout dans un bol et dresser avec les morceaux de fruits parsemés de graines de chia, du muesli... puis déguster immédiatement !

Communiqué de presse

# Une rentrée équilibrée avec le kiwi français

## Buddah bowl coloré et vitaminé au kiwi de France

2 personnes | 15 min. | 1 h

## Ingrédients

- 125 g de quinoa
- 1 patate douce
- 2 kiwis de France
- 1 avocat
- 1 carotte
- 100 g de chou rouge
- feuilles d'épinard
- houmous
- graines de sésame

## Préparation

Préchauffer le four à 200° (chaleur tournante).

Éplucher puis couper la patate douce en petits cubes. Les déposer sur la plaque du four chemisée de papier cuisson avec un peu d'huile d'olive puis enfourner pendant 40 à 45 minutes en baissant la température à 180° en milieu de cuisson.

Lancer également la cuisson du quinoa en suivant le temps de cuisson indiqué (généralement 15 bonnes minutes).

Préparer les fruits et légumes : éplucher et couper les kiwis en rondelles, l'avocat en quartiers, la carotte et le chou rouge en juliennes, puis rincer les feuilles d'épinard.

Dans des grands bols, placer les ingrédients : le quinoa, les feuilles d'épinard, les juliennes de chou rouge et de carottes, les rondelles de kiwis, les patates douces cuites et l'avocat tranché.

Servir avec un houmous (ou une vinaigrette) et parsemer de graines de sésame !

CONTACTS PRESSE : BIK - BUREAU NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DU KIWI
Zoé Monchecourt, Chargée de communication, zoe.monchecourt@kiwidefrance.fr
Adeline Gachein, Directrice, adeline.gachein@kiwidefrance.fr
Marjorie Rousseau, Bureau de presse, m.rousseau@augural-strateo.fr