

Communiqué  
de presse



## C'est le retour des pikniks avec le kiwi d'ici !

Le 23.01.2023  
à Toulouse

Le beau temps revient et l'envie de piquer-niquer au grand air aussi. Et si vous troquiez vos traditionnelles quiches et sandwiches pour des plats originaux à base de kiwi français à étaler sur la nappe ? Rien de mieux pour passer un bon moment et se régaler avec des recettes gourmandes et vitaminées !



## C'est le retour des pikniks avec le kiwi d'ici !

### Couscous perlé au kiwi de France poulet, feta et menthe

2 personnes

15 min.

10 min.



### Ingrédients

- 175 g de couscous perlé
- 200 g de blancs de poulet
- 2 kiwis de France
- 80 g de feta
- 1 poignée de cranberries séchées
- quelques feuilles de menthe
- sel, poivre
- huile d'olive

### Préparation

Porter une casserole d'eau à ébullition puis cuire le couscous perlé selon le temps de cuisson indiqué sur le sachet. En fin de cuisson, laisser totalement refroidir.

Pendant ce temps, chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Faire dorer les blancs de poulet environ 3 minutes de chaque côté. Réserver en fin de cuisson.

Éplucher et couper les kiwis de France en petits cubes. Émietter la feta puis ciseler les feuilles de menthe préalablement lavées.

Dans un grand saladier, déposer le couscous perlé froid, les blancs de poulet taillés en morceaux, les cubes de kiwis, de feta, la menthe ciselée ainsi que quelques cranberries séchées.

Saler, poivrer, ajouter un filet d'huile d'olive et mélanger avant de déguster !

## C'est le retour des pikniks avec le kiwi d'ici !

### Cake sans beurre au kiwi de France et graines de pavot



10  
parts



15  
min.



30  
min.



### Ingrédients

- 4 oeufs
- 60 g de sucre de canne non raffiné
- 120 g de yaourt nature (ou fromage blanc)
- 1/2 gousse de vanille (optionnel)
- 180 g de farine de blé (t45 à t80)
- 55 g d'huile d'olive
- 7 g de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 3 kiwis de France
- 10 g de graines de pavot

### Préparation

Préchauffer le four à 180° (chaleur traditionnelle).

Dans un saladier, fouetter les œufs entiers avec le sucre de canne non raffiné jusqu'à ce que la préparation mousse légèrement.

Ajouter le fromage blanc, la demie gousse de vanille vidée ainsi que l'huile d'olive. Mélanger puis ajouter ensuite la farine, la levure chimique et le sel. Mélanger de nouveau.

Éplucher et couper les kiwis de France en petits morceaux. Les ajouter à la pâte avec les graines de pavot. Mélanger le tout une dernière fois.

Chemiser un petit moule à cake de papier cuisson puis verser la pâte. Enfourner pendant 30 minutes. À la fin de la cuisson, laisser refroidir avant de démouler et déguster !

À conserver à l'abri de l'air libre pendant 3 à 4 jours.

## C'est le retour des pikniks avec le kiwi d'ici !

### Houmous au kiwi et crackers au sésame



2/3  
personnes



20  
min.



60  
min.



12  
min.



### Ingrédients

#### Pour le houmous

- 150 g de pois chiche
- 2 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame)
- 1 kiwi de France
- 1 gousse d'ail

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- Sel, poivre
- quelques graines de sésame doré

#### Pour les crackers

- 120 g de farine (ici t65)
- 5 cl d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de levure chimique

- quelques graines de sésame et pavot
- sel, poivre
- épices au choix (herbes de provence, thym, paprika, curry)

### Préparation

#### Pour le houmous

Peler et couper en morceaux le kiwi puis le mettre dans un mixeur.  
Ajouter la gousse d'ail épluchée ainsi que les pois chiches égouttés.  
Verser tous les autres ingrédients.  
Mixer jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.  
Se mange bien frais.

#### Pour les crackers

Préchauffer le four à 190°C. Dans un récipient, mélanger la farine avec l'huile d'olive, la levure, le sésame, le pavot, le thym, les herbes de Provence, etc.  
Ajouter petit à petit l'eau tout en formant une boule de pâte. Ajuster si besoin la quantité d'eau.  
Avec un rouleau à pâtisserie, aplatir la boule de pâte assez finement et découper dedans les futurs crackers à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce.  
Déposer les crackers sur un papier cuisson et enfourner une douzaine de minutes.