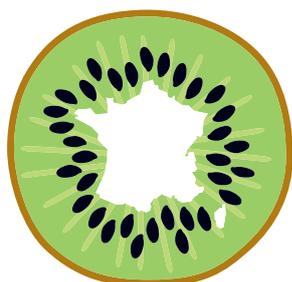


**COOK
BOOK**
2023
2024

Avec le kiwi d'ici,

régalez-vous d'ailleurs !



**Le kiwi
des producteurs
français**

lekiwidefrance.fr



INSPIRATION
RECETTE
D'ASIE

4 personnes

1h

4h

Gua bao au pulled pork et au kiwi

Ingrédients

Pour le pulled pork

- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café d'épices cajun
- 1 cuillère à soupe de paprika fumé
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de ketchup

- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- Huile d'olive
- 400 g d'échine de porc désossée
- 1 oignon
- 5 cl de vin blanc
- 15 cl d'eau

Pour les pains bao

- 300 g de farine de blé (t45 à t80)
- 3 g de sel
- 20 g de cassonade
- 2 cuillères à soupe d'huile neutre
- 140 cl d'eau tiède
- 8 g de levure fraîche de boulanger (ou la moitié de levure sèche)

Pour la garniture

- 2 kiwis de France
- 1 grosse carotte
- coriandre

Préparation

Dans un saladier, déposer le piment en poudre, le mélange d'épices cajun, le paprika fumé, la moutarde, le miel, le ketchup, la sauce soja salée et le vinaigre de cidre. Mélanger le tout.

Chauffer une marmite avec un peu d'huile d'olive. Faire colorer la viande environ 2 minutes de tous les côtés. La retirer ensuite de la marmite puis ajouter un oignon émincé.

Faire colorer l'oignon puis déglacer avec le vin blanc. Attendre que l'alcool s'évapore puis remettre la pièce de viande, la marinade et l'eau.

Mélanger, refermer la marmite à l'aide d'un couvercle (ou de l'aluminium) puis enfourner dans le four à 150° pendant 2 heures (passer à la préparation des pains en attendant).

Après les 2 heures de cuisson, retirer le couvercle puis retourner la viande toutes les 30 minutes pendant 2 heures supplémentaires.

À la fin de la cuisson, le jus doit avoir réduit et la viande doit s'effiloche facilement.

Crédits recette et photo :
© Lucie Brisotto pour Le Kiwi des Producteurs Français

Effiloche toute la pièce de viande à l'aide d'une fourchette et la mélanger au jus. Réserver.

Pour les pains

Dans un saladier, déposer la farine, le sel, la cassonade et l'huile. Mélanger l'eau tiède et la levure de boulanger dans un verre et l'ajouter au saladier.

Pétrir la pâte à la main ou à l'aide un robot. Former une boule, la déposer dans un saladier et recouvrir d'un torchon. Laisser pousser pendant 1h30.

Lorsque la pâte aura fini de pousser, chauffer un cuiseur vapeur.

Séparer la pâte en 8 pâtons et former des boules bien lisses. Les étaler ensuite en forme ovale. Badigeonner de l'huile à l'aide d'un pinceau sur chaque ovale avant de les replier en deux.

Déposer les pains sur une feuille de papier cuisson puis les cuire au cuiseur vapeur pendant 8 minutes.

Il ne restera plus qu'à garnir les pains de pulled pork, de carottes râpées, de rondelles de kiwi de France et de coriandre fraîche avant de les déguster tièdes !

4 personnes

15 min.

10 min.

Curry de poulet au kiwi

spécial Thermomix

Ingrédients

Pour le curry

- 1 gros oignon (120 g environ)
- 20 g de gingembre frais
- 20 g d'huile

- 2 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne

- 4 kiwis
- 500 g de blancs de poulet (bio ou a minima fermier, sinon il risque de s'effiloche)

Pour servir

- 5 brins de coriandre fraîche
- 4 cuillères à soupe de yaourt grec (facultatif)
- Riz basmati

Préparation

Placer dans le bol 1 gros oignon coupé en deux et 20 g de gingembre frais.

Hacher 5 secondes/vitesse 5.

Raclar les parois, ajouter 20 g d'huile, 2 cuillères à soupe de curry et 1 cuillère à soupe rase de cumin moulu, 1/2 cuillères à café de piment de Cayenne et 1/2 cuillères à café rase de sel, puis faire revenir 5 minutes/Varoma/vitesse 1.

Pendant ce temps, couper 4 kiwis en dés de 1,5 cm et 500 g de blancs de poulet en morceaux de 3 cm.

NB : pour les kiwis, on peut extraire la chair avec une cuillère à café à bord un peu affuté avant de la couper, au lieu d'éplucher.

À la fin de la minuterie, placer dans le bol le poulet, puis les dés de kiwis et poursuivre la cuisson 10 minutes/98°C/sens inverse/vitesse mijotage, sans gobelet.

Servir le curry de poulet au kiwi généreusement parsemé de feuilles de coriandre ciselées, accompagné de riz basmati et éventuellement, d'une cuillerée de yaourt grec.

Crédits recette et photo :
© Lyse Petitjean pour Le Kiwi des Producteurs Français





 3 personnes

 25 min.

 14 min.

Bricks à la feta et au kiwi

Ingrédients

- 2 kiwis de France
 - 200 g de feta
 - 1/2 bouquet de coriandre (ou persil)
 - 1 cuillère à soupe de pignons de pin
 - 2 cuillères à soupe de graines de courge
 - 8 feuilles de brick
 - Huile d'olive
- Pour la sauce**
- 200 g de yaourt à la grecque
 - Sel, poivre
 - 1/4 de bouquet de coriandre (ou persil)

Préparation

Éplucher et tailler les kiwis de France en brunoise. Déposer le tout dans un saladier avec la feta, la coriandre ciselée, les pignons de pin et les graines de courge. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Déposer une cuillère à soupe de cette farce au centre d'une feuille de brick. Replier les bords sur la farce puis rouler de bas en haut de façon à former des cigares.

Badigeonner les cigares d'huile d'olive puis les cuire à 180° pendant 14 minutes, au four ou à l'air fryer.

Pendant ce temps, réaliser la sauce en mélangeant le yaourt à la grecque, du sel, du poivre et la coriandre ciselée.

Crédits recette et photo :
© Lucie Brisotto pour Le Kiwi des Producteurs Français

 4 personnes

 10 min.

 10 min.

Toast apéritif au kiwi, asperges vertes et cardamome

Ingrédients

- 1 gros pain
- 100 g de fromage frais
- 1 botte d'asperges vertes
- Cardamome
- 2 kiwis de France
- Huile d'olive
- 100 g de radis ronds
- Poivre du moulin

Préparation

Préchauffer le four à 200°C, tailler des tranches de pain de 2 cm d'épaisseur, mettre un filet d'huile et les griller.

Faire chauffer de l'eau salée dans une casserole, éplucher les asperges, quand l'eau bout plonger les asperges 3 min et les refroidir dans de l'eau froide.

Tailler les radis en 4 et éplucher et couper le kiwi en 8.

Dans un saladier mélanger le fromage, la cardamome, l'huile d'olive, et 3 tours de moulin, salé.

Pour le dressage, étaler la préparation de fromage sur le fond de la tartine, disposer successivement asperges, kiwis, et radis.



Crédits recette :
© Juliette Bozon, pour Le Kiwi des Producteurs Français
Crédits photo :
© Antoine Heusse



 1 personne

 5 min.

 7 min.

Omelette sucrée banane, kiwi et chocolat

Ingrédients

- 1 grande banane
- 2 oeufs
- Pépites de chocolat noir
- 1 kiwi de France
- Huile d'olive

Préparation

Écraser les $\frac{3}{4}$ de la banane à l'aide d'une fourchette pour la réduire en purée et déposer cette purée dans un saladier.

Ajouter les deux œufs et les pépites de chocolat noir. Fouetter le tout à l'aide d'un fouet.

Chauffer une poêle à feu doux avec un peu d'huile d'olive.

Une fois chaude, verser la préparation et laisser cuire sans retourner l'omelette.

Déposer des rondelles de la banane restante et le kiwi de France coupés en cubes. Replier l'omelette une fois la surface cuite et déguster tiède ou froid !

Crédits recette et photo :
© Lucie Brisotto, pour Le Kiwi des Producteurs Français



 2 personnes

 15 min.

Tartare kiwi, avocat et crevettes

Ingrédients

- 5 grosses crevettes cuites
- 1 avocat
- 2 kiwis
- 1 grenade
- 1 citron jaune
- Huile d'olive
- Poivre du moulin

Préparation

Commencer par taper la grenade avec le dos d'une cuillère afin de retirer les graines de leur coque.

Décortiquer les crevettes, éplucher les kiwis et l'avocat.

Couper l'avocat en petits cubes et presser la moitié du citron sur l'avocat pour éviter qu'il noircisse.

Couper les kiwis et les crevettes de la même taille que l'avocat puis mélanger tous les éléments ensemble.

Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.

Pour le dressage, verser la préparation dans un ramequin et le retourner délicatement sur une assiette.

Disposer des graines de grenade autour du tartare, verser un filet d'huile d'olive et c'est prêt !

Crédits recette :
© Juliette Bozon pour Le Kiwi des Producteurs Français
Crédit photo :
© Antoine Heusse



COOK
BOOK
2024
2025



**Le kiwi
des producteurs
français**

lekiwidefrance.fr



CONTACTS PRESSE

Augural / Stratéo

Marjorie Rousseau 06 43 17 42 70
m.rousseau@augural-strateo.fr



**Bureau national
Interprofessionnel du Kiwi**

Zoé Monchecourt 07 56 27 42 13
zoe.monchecourt@kiwidefrance.fr

