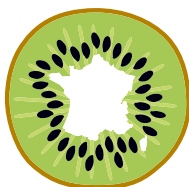


# CAHIER DE RECETTES 2020



**Le kiwi  
des producteurs  
français**

[www.lekiwidefrance.fr](http://www.lekiwidefrance.fr)



[www.lekiwidefrance.fr](http://www.lekiwidefrance.fr)

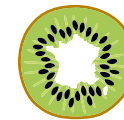
Avec les mêmes vertus, la même énergie et le même plaisir, le kiwi des producteurs français est fier de ses origines. Il est le fruit du travail passionné de 1 500 producteurs autour d'un mode de production rigoureux et d'une culture responsable.

Les recettes pourront être publiées dès le 6/11/2020, date à laquelle le kiwi français commencera à être présent sur les étals. C'est au cœur de saison, de janvier à avril, que le kiwi français sera au meilleur de lui-même : du goût, des vertus et toujours de l'énergie à revendre !

### **BON À SAVOIR ?**

**Les producteurs apportent une attention particulière au bon déclenchement de la récolte et à l'affinage du kiwi français, pour obtenir un taux de sucre optimal et des qualités gustatives garanties.**

**Voilà pourquoi le kiwi français est si bon.**



**Le kiwi  
des producteurs  
français**

## **TOUT LE MONDE CONNAÎT LE KIWI:**

doté et poilu à l'extérieur, charnu et délicieusement acidulé à l'intérieur, il ne laisse personne indifférent.

Originnaire de Chine, il fut importé en France une cinquantaine d'années plus tôt, où des producteurs ont relevé le défi : le faire pousser dans l'hexagone.

**Défi réussi puisqu'aujourd'hui le kiwi français est présent sur tous nos étals de novembre à juin !**

On le savoure à la petite cuillère, en salade de fruits et en cuisine, il fait des merveilles, version salée ou sucrée.

**DÉCOUVREZ 6 RECETTES VITAMINÉES  
POUR PETITS ET GRANDS GOURMANDS.**



## Nems de crabe au kiwi et pomme verte

(recette du Chef étoilé Eric Fréchon)

Une recette haute en couleurs et vitamines imaginée par le Chef triplement étoilé, Eric Fréchon. Une association de saveurs idéale pour une entrée gourmande ou pour un apéritif dînatoire qui ravira tous les convives.



4  
Pers.



30  
min.



Pas de  
cuisson

### Ingrédients

- 1 pomme verte  
"Granny Smith"
- 1 boîte de crabe
- 4 branches  
de coriandre
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 citron jaune
- Sel fin
- 12 feuilles de romaine  
moyenne vert tendre
- 12 brins de ciboulette

### Pour commencer

- Egouttez et émiettez le crabe.
- Epluchez et taillez les kiwis en quartiers.
- Epluchez, lavez et taillez la pomme en petits bâtonnets, en prenant soin de retirer le trognon.
- Effeuiliez et ciselez les feuilles de coriandre.
- Pressez le citron pour obtenir un jus.
- Faites la vinaigrette en mélangeant le jus de citron, le sel et l'huile d'olive.
- Lavez et essorez les feuilles de romaine.

### Préparation

Dans un saladier, déposez le crabe avec les quartiers de kiwis et les bâtonnets de pomme, la coriandre, et assaisonnez avec la vinaigrette.

Déposez au centre de chaque feuille de romaine la préparation à base de crabe, de kiwi et de pomme, referme la feuille de salade comme un nem et fermez-la avec un brin de ciboulette.



Crédit recette et photo  
© Eric Fréchon / JC Amiel / O. Soukhisavanh pour Interfel



# Salade de kiwi et saumon mariné

Un bowl de saison gourmand pour un déjeuner sur le pouce réussi !  
Pour gagner un peu de temps, vous pouvez préparer votre saumon la veille.



## Ingrédients

2 kiwis  
400 g de filet de saumon frais sans la peau  
100 g de jeunes pousses de salade  
1 orange  
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 cuillères à café de miel  
4 cuillères à soupe de gros sel  
Sel et poivre du moulin

## Préparation

1. Répartissez la moitié du gros sel dans une assiette, posez le saumon dessus et recouvrez avec le reste de gros sel. Filmmez-le et placez-le au réfrigérateur pendant 20 minutes.
2. Rincez et séchez le saumon, découpez-le en fines lanières et disposez-les dans un plat.
3. Prélevez le zeste et le jus de l'orange et versez-les dans un bol. Ajoutez le miel, l'huile, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Mélangez bien et assaisonnez les lanières de saumon avec cette sauce.
4. Pelez les kiwis et coupez-les en 2 puis en fines tranches.
5. Dans un plat, répartissez harmonieusement les jeunes pousses, les tranches de kiwi et le saumon.



Crédit recette et photo :  
© Julie Mechali pour Interfel







## Tartelettes express kiwi chocolat

Une gourmandise régressive tout en contraste !  
L'alliance divine de la rondeur du chocolat et de l'acidulé du kiwi fera fondre  
tous les gourmands.



### Ingrédients

- 4 kiwis
- 4 fonds de tartelette  
(pâte sablée)
- 150 g de chocolat noir  
à pâtisserie
- 50 g de crème liquide
- 30 g de beurre

### Préparation

1. Dans un bol, cassez le chocolat en petits morceaux.
2. Dans une casserole, faites bouillir la crème liquide puis, lorsqu'elle est bouillante, versez-la sur le chocolat. Remuez pour bien faire fondre le chocolat.
3. Coupez le beurre en parcelles puis l'incorporez délicatement au fouet de façon à obtenir un mélange bien lisse et homogène.
4. Nappez chaque fond de tartelette de cette préparation puis placez-les au frais environ 30 minutes afin que la préparation durcisse un peu.
5. Pelez les kiwis au couteau économe et émincez-les en fines tranches. Sortez les tartelettes du frigo et garnissez-les harmonieusement de tranches de kiwi. Le fondant crémeux du chocolat et le léger acidulé du kiwi feront un contraste des plus savoureux !



Crédit photo : © Philippe Colin pour Interfel

IDÉALE  
POUR LE PETIT  
DÉJEUNER

## Tonik' smoothie

À déguster au petit-déjeuner pour démarrer la journée du bon pied,  
le Tonik's smoothie est un concentré de vitamine C !



### Ingrédients

- 4 kiwis
- 4 oranges à jus  
(type Maltaises)
- 2 pommes
- 4 feuilles de menthe  
fraîche
- 1 cuillère à soupe de  
sucre
- 8 glaçons

### Préparation

1. Ouvrez les oranges en deux pour les presser.
2. Pelez les pommes et les kiwis puis détaillez-les grossièrement en morceaux.
3. Versez-les dans le bol du blender et mixez-les finement avec le jus d'orange, le sucre et la menthe.
4. Pilez la glace : placez les glaçons au centre d'un torchon propre. Fermez bien le torchon et frappez les glaçons sur une planche à découper en bois ou sur le plan de travail. Sinon, mixez les glaçons au blender.



Crédit photo : © Phippe Dufour pour Interfel







## Gâteau de crêpes aux fruits

Une recette aussi belle que bonne à faire varier selon les plaisirs et les saisons.  
Privilégiez les fruits de saison et mariez-les à l'envi avec le kiwi.



### Ingrédients

12 crêpes  
sucrées maison ou  
du commerce

1 cuillère à soupe  
de grains de grenade

1 kiwi

1 poire

½ pomme

½ mangue

### Préparation

1. Pelez la pomme, les kiwis, la poire et la mangue et taillez-les en petits dés.
2. Placez 2 crêpes sur un moule à tarte ou autre plat comportant un petit rebord.
3. Coupez les autres crêpes en lanières de même hauteur. Enroulez un peu de fruit au choix (ou mélangés) dans chaque lanière (si besoin, faites chevaucher 2 lanières pour celles les plus courtes).
4. Calez les rouleaux les uns contre les autres en commençant par le pourtour.
5. Dégustation : chaque convive "pique" dans le plat les petits rouleaux de son choix !



SUGGESTION

Privilégier les fruits de saison pour cette recette.  
Les pommes et poires sont parfaites  
pour accompagner le kiwi.



Crédit photo : © Amélie Roche pour Interfel



## Kiwi blanc

Envie d'un dessert léger ?

Le kiwi blanc permet de terminer un repas sur une note fraîche et acidulée.  
Les vegan pourront opter pour une version au lait végétal.



### Ingrédients

- 4 kiwis
- 250 gr de fromage blanc frais à 40% de MG
- 2 petites faisselles à 40% de MG
- 4 cuillères à café de sucre
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 noix de beurre

### Pour le coulis

- 3 kiwis
- le jus d'un demi citron
- 1 cuillère à soupe de sucre glace

### Préparation

1. Pelez les 4 kiwis pour la compotée. Coupez-les en petits cubes. Faites fondre le beurre dans une petite poêle antiadhésive, ajoutez les cubes de kiwis, la cassonade, couvrez et laissez réduire à feu doux 15 minutes environ. Laissez refroidir.
2. Pelez les kiwis pour la préparation du coulis. Mettez-les dans un bol mixeur avec le jus de citron et le sucre glace. Mixez pour obtenir un coulis bien lisse. Réservez au frais.
3. Dans un pichet, mélangez le fromage blanc et la faisselle égouttée. Placez un cercle au centre de chaque assiette, remplissez une première moitié du mélange, ajoutez les 4 cuillères à café de sucre au centre et recouvrez à nouveau du mélange de fromage blanc. Terminez par la compotée de kiwis. Otez le cercle et décorez du coulis de kiwi.



SUGGESTION

**Vous pouvez également utiliser un coulis de fruits rouges.**

Crédit photo : © Yves Bagros, pour le BIK







**Le kiwi  
des producteurs  
français**

[www.lekiwidefrance.fr](http://www.lekiwidefrance.fr)



**CONTACT PRESSE:**

Augural / Strateo  
Marjorie Rousseau 06 43 17 42 70  
[m.rousseau@augural-strateo.fr](mailto:m.rousseau@augural-strateo.fr)

