

Communiqué
de presse



Un coup de boost dès le petit déjeuner grâce au kiwi français !

Le 02.12.2024
à Toulouse

Rien de mieux que démarrer la journée du bon pied avec un petit déjeuner sain et gourmand ! Que vous soyez sucré ou salé, il y en a pour tous les goûts avec le kiwi français ! Fruit riche en vitamines C par excellence, c'est une valeur sûre pour faire le plein d'énergie dès le matin.



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



Communiqué
de presse



Un coup de boost dès le petit déjeuner grâce au kiwi français !

Omelette sucrée
banane, chocolat
et kiwi



Crédits recette et photo : Lucie Brisotto



Ingrédients

- 1 grande banane
- 2 oeufs
- pépites de chocolat noir
- 1 kiwi
- de l'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 coupé en cubes. Replier l'omelette une fois la surface cuite et déguster tiède ou froid !

Communiqué
de presse

Un coup de boost dès le petit déjeuner grâce au kiwi français !

Granola au chocolat

fruits frais

et fromage blanc



4 personnes



25 min.

Ingrédients

Pour le granola

- 70 g de chocolat noir
- 50 g de gros flocons d'avoine
- 50 g de flocons de blé
- 50 g de riz soufflé nature
- 50 g d'amandes ou de noisettes
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 50 g d'amandes ou de noisettes
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 2 cuillères à soupe de miel liquide

Pour la garniture

- 3 kiwis
- 6 fraises ou une barquette de fruits rouges
- 600 g de fromage blanc entier
- miel liquide
- 1 branche de romarin ou un brin de menthe pour la décoration

Préparation

Préchauffer le four à 170°C.

Préparer le granola en mélangeant tous les ingrédients sauf le chocolat. Étaler le granola sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et le faire dorer pendant 10 minutes au four en mélangeant à mi-cuisson.

Faire fondre le chocolat au bain marie et mélanger le granola dedans. Laisser refroidir complètement.

Ce granola peut se conserver 1 mois dans une boîte hermétique bien fermée.

Dans un bol, mettre le fromage blanc, puis saupoudrer de pépites de granola. Ajouter les fruits frais, les kiwis et le miel liquide. Décorer avec le romarin ou la menthe et déguster.

Crédits recette : Juliette Bozon - Crédits photo : Antoine Heuse



Communiqué
de presse



Un coup de boost dès le petit déjeuner grâce au kiwi français !

Porridge au kiwi

banane

et chocolat



Crédits recette et photo : Lucie Brisotto



Ingrédients



- Une petite banane bien mûre
- 50 g de flocons d'avoine
- 18 cl de lait (végétal ou non)
- 2 carrés de chocolat
- 1 kiwi

Préparation

Écraser la banane à l'aide d'une fourchette puis la mettre dans une casserole avec les flocons d'avoine et le lait.

Mélanger puis faire chauffer à feu doux pendant environ 7 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter un carré de chocolat noir à mi-cuisson.

Lorsque la texture sera bien crémeuse, retirer du feu puis verser le porridge dans un bol. Ajouter des morceaux de banane, un kiwi de France épluché et coupé ainsi que l'autre carré de chocolat. Déguster sans plus attendre !

