



LA RECETTE

Tartare de kiwis Zespri™ et velouté d'amandes



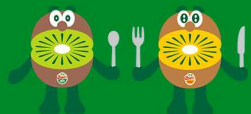
Ingredients

- ✓ 1 kiwi Zespri™ SunGold™
- ✓ 1 kiwi Zespri™ Green
- ✓ 2 jaunes d'œufs
- ✓ 1 càc d'extrait d'amandes amères
- ✓ 30 cl de lait 1/2 écrémé
- ✓ 30 g de sucre en poudre
- ✓ 2 feuilles de menthe



Préparation pour 2 personnes

- ✓ Porter à ébullition le lait avec l'extrait d'amandes amères.
- ✓ Dans un saladier, battre vigoureusement les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre pour faire blanchir le mélange.
- ✓ Verser le lait bouillant et mélanger.
- ✓ Remettre à cuire comme une crème anglaise, sans ébullition et en remuant constamment jusqu'à obtenir une préparation nappante.
- ✓ Laisser refroidir.
- ✓ Eplucher les kiwis et les tailler en petits dés.
- ✓ Ciseler la menthe et l'incorporer aux dés de kiwi.
- ✓ Dans 2 coupelles, déposer un cercle à pâtisserie et le remplir avec les dés kiwis.
- ✓ Verser le velouté d'amandes autour et retirer le cercle.
- ✓ Déguster bien frais.



Intérêt nutritionnel

ÉNERGIE : 220KCAL

L'ile flottante revisitée version Zespri™ ! Cette recette plaisir ravira les petits comme les grands. La crème anglaise revisitée est dense en énergie afin d'apporter dès le début de journée l'apport calorique nécessaire à l'organisme. L'association de Kiwi SunGold™ et Green fournira à ce dernier l'apport en vitamine C pour rester concentré toute la matinée.