

RECETTES.



GOLDEN  
KIWI



X *Make my lemonade*

# . SOMMAIRE .



**CEVICHE**  
CABILLAUD KIWI

—  
P. 4

**GOLDEN**  
LUNCH BOWL

—  
P. 6

**SMOOTHIE**  
GOLDEN KIWI

—  
P. 8

**PERLES**  
DU JAPON

—  
P. 10

**GOLD**  
ENERGY BOWL

—  
P. 12

**GOLDEN COAST**  
ICE CREAM

—  
P. 14



# . C E V I C H E .

## C A B I L L A U D K I W I



100g de dos de cabillaud  
1/4 d'oignons rouge  
1/2 piments rouges longs  
Le jus de 1/2 citron vert  
4 brins de coriandre  
1/4 de mangue  
2 kiwis jaunes Zespri SunGold  
Sel, poivre

Commencez par ciseler finement l'oignon puis laissez-le tremper pendant 5 minutes dans de l'eau glacée avant de l'égoutter. Rincez le piment, épongez-le et hachez-le finement en retirant les graines.

Rincez le cabillaud, épongez-le et coupez-le en dés. Assaisonnez-le de sel et de poivre, mélangez et laissez reposer pendant une minute. Arrosez de jus de citron, ajoutez l'oignon ciselé et le piment haché puis laissez mariner 30 minutes.

Pelez la mangue et les kiwis jaunes Zespri SunGold puis coupez-les en dés. Mélangez-les aux dés de cabillaud marinés et parsemez de coriandre.

Assaisonnez selon votre goût et servez.



# GOLDEN.

## LUNCH BOWL



1 avocat	5g de Maïzena
2 branches de céleri	50g de graines de sésame
110g de boulghour	3 càs de vinaigre balsamique
2 brins de basilic	Jus de citron
2 kiwis jaunes Zespri SunGold	1 càs d'huile d'olive
2 œufs	Huile de tournesol
120g de tofu	Sel et poivre

Mixer la chair d'avocat avec le jus de citron et le sel puis réservez.  
Pochez les œufs, réservez.

Faites cuire le boulghour 15 minutes à l'eau bouillante salée, égouttez-le.  
Rincez le céleri, tranchez-le finement. Rincez, effeuillez, hachez le basilic.  
Mélangez le boulghour, le céleri, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique,  
le sel et le basilic.

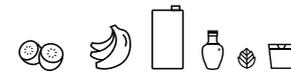
Mixez le tofu avec la Maïzena, du sel et du poivre. Formez 6 boulettes,  
roulez-les dans du sésame. Faites-les dorer 5 minutes à la poêle dans  
1 càs d'huile de tournesol. Egouttez-les sur du papier absorbant.

Répartissez le boulghour, les kiwis jaunes Zespri SunGold coupés en dés,  
l'avocat ainsi que vos boulettes de tofu dans de grands bols.  
Ajoutez les œufs pochés, servez et régaliez-vous !



# . SMOOTHIE .

## GOLDEN KIWI



3 kiwis jaunes Zespri SunGold  
1 banane  
100ml lait de soja  
3 càs de sirop d'agave  
5 feuilles de menthe  
Glaçons

Commencez par peler les kiwis jaunes Zespri SunGold et la banane, puis coupez-les en morceaux et mettez-les dans un blender. Ajoutez le lait de soja, le sirop d'agave et la menthe. Mixez le tout, ajoutez des glaçons et servez bien frais !  
Régalez-vous !



# . PERLES .

## DU JAPON



1 fruit de la passion  
2 kiwis jaunes Zespri SunGold  
10g de sucre en poudre  
50cl de lait 1/2 écrémé  
50g de lait de coco  
25g de sucre roux  
40g de perles du Japon

### - LE COULIS -

Coupez le fruit de la passion, pelez et coupez un kiwi jaune Zespri SunGold.  
A l'aide d'une passoire fine, récupérez le jus,  
pressez bien les graines du fruit de la passion.  
Dans une casserole, ajoutez le sucre en poudre et portez à ébullition.  
Laissez bouillir 3 minutes.  
Mélangez bien et réservez au frigo

### - LES PERLES -

Dans une casserole, portez à ébullition le lait et le lait de coco  
avec la cassonade et ajoutez les perles du Japon.  
Laissez cuire à feu doux pendant 30 à 35 minutes.  
Remuez régulièrement, les billes doivent être translucides.

Laissez ensuite tiédir et versez dans des pots en verre.  
Versez dessus le coulis fruit de la passion/kiwi jaune Zespri SunGold.  
Réservez au frais pendant 1 heure. Découpez des petits dés de kiwis  
jaunes Zespri SunGold. Quand le tapioca est bien pris et frais, ajoutez  
les dés de kiwis et réglez-vous !



# . GOLD .

## ENERGY BOWL



40 cl de lait de coco  
5 càs de graines de chia  
2 kiwis jaunes Zespri SunGold  
1 orange sanguine  
2 bananes  
1 mangue  
Le jus et le zeste râpé d'un citron vert  
1 càs de sirop d'agave

La veille, mélangez les graines de chia dans le lait de coco et couvrez-le à l'aide d'un film plastique au frigo. Le lendemain avant la dégustation, mixez la chair de la mangue et d'une banane avec le jus de citron vert et le sirop d'agave jusqu'à obtenir un coulis bien lisse.

Versez la purée de fruit dans un bol. Recouvrez avec la préparation chia-lait de coco bien raffermie. Puis pour le dressage, pelez et débitez les kiwis jaunes Zespri SunGold en dés, débitez la seconde banane, levez des suprêmes d'oranges sanguine et déposez-les sur le dessus. N'oubliez pas de parsemez de zeste râpé de citron vert en guise de topping et régalez-vous !

# • GOLDEN COAST •

## ICE CREAM



6 kiwis jaunes Zespri SunGold  
2 avocats mûrs  
1 citron (jus)  
1/2 orange (zeste)  
100 g de sucre glace  
100 g de crème fraîche épaisse

Pelez et coupez en morceaux tous les kiwis jaunes Zespri SunGold, versez-les dans le bol du mixeur pour les réduire en purée. Coupez les avocats en 2, retirez les noyaux avec la pointe d'un couteau. Mixez-les avec le jus de citron et les kiwis jaunes Zespri SunGold et réservez.

Incorporez le zeste de l'orange ainsi que le sucre glace dans la préparation. Ajoutez la crème fraîche. Mixez une dernière fois, laissez le tout dans le bol du mixeur (si vous n'avez pas de sorbetière il faudra vous armer de patience et suivre les prochaines étapes consciencieusement. Placez le bol du mixeur au congélateur puis sortez-le au bout d'une heure.

Rabattez le sorbet déjà pris sur les bords intérieurs à l'aide d'une maryse, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Replacez le bol au congélateur, procédez à cette même opération et cela toutes les heures environ (soit au total 4 fois). Dès que le sorbet a pris une consistance assez ferme, versez-le dans une boîte en plastique hermétique, type tupperware, et laissez au frais pendant au moins 3 heures ou encore mieux toute une nuit ! Sortez la glace 5 minutes avant de servir et surtout, régaliez-vous !



