

25/3

Bonjour à tous et
à toutes

Cette semaine du kiwi
et des pommes, de la banane,
une recette du Portugal ...
Des recettes simples et
faciles à réaliser et à
partager en famille.

N'oubliez pas on se
lave bien les mains
avant et après la cuisine

Bon appétit

Christiane

Voici la recette du bacalhau a braz (morue à la portugaise) :

Préparation : 40 mn

Cuisson : 10 mn

Temps total : 50 mn

Pour 6 personnes :

- 800 gr de morue effilée
- 6 oeufs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 3 oignons
- Persil
- 12 pommes de terres.
- Olives.
- Jus d'un demi citron
- 1 gousse d'ail

Préparation :

- 1) Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Faire revenir la morue pendant 5 minutes avec les oignons.
- 2) Découper les pommes de terre en frites très fines, les plonger dans la friteuse pour les précuire.
- 3) Mélanger les frites, la morue, les oignons dans une poêle. Refaire chauffer 5 minutes.
- 4) Battre les œufs en omelette, salez, poivrez. Ajoutez l'omelette. Laissez chauffer quelques instants en remuant. Ajoutez le persil en décoration ainsi que les olives.

Mousse de kiwi

Préparation : 10 mn
Cuisson : 3 mn

1 pincée de sel

50g de sucre en poudre

4 kiwis

2 œufs

Epluchez 2 kiwis et coupez-les en petits dés dans un grand bol.

Epluchez les 2 autres kiwis et réduisez-les en purée.

Versez cette purée dans une petite casserole.

Ajoutez le sucre et les jaunes d'œufs et chauffez à feu très doux, au bain-marie (en maintenant la petite casserole dans une asserole plus grande contenant un peu d'eau).

Mélangez vivement en faisant cuire 3 mn.

Le mélange doit épaissir. Après 3 mn de cuisson, laissez refroidir.

Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel fin.

Incorporez-les délicatement à la purée de kiwis refroidie. Disposez les dés de kiwis crus dans le fond des verrines ou des coupes.

Versez ensuite la mousse et conservez au frais jusqu'au moment de servir.



Salade de kiwis aux crevettes

Préparation : 10 mn
Pas de cuisson

Poivre aux baies roses

1 cœur de laitue

Quelques brins de persil plat (ou ciboulette)

Sel

20 belles crevettes roses

1 petit verre de rhum (ou 1 jus de citron)

2 c à soupe de crème fraîche épaisse allégée

Décortiquez les crevettes, et faites-les mariner 30 mn dans le rhum ou dans le jus de citron.

Préparez et salez les feuilles de laitue sur le plat de service. **Epluchez les kiwis** et coupez-les en rondelles, disposez-les sur la laitue.

Egouttez les crevettes, saupoudrez-les de poivre aux baies roses, mélangez-les avec la crème fraîche.

Garnissez le plat avec les crevettes.

Saupoudrez de persil plat haché ou de ciboulette.



Clafoutis aux kiwis

Préparation : 10 mn
Cuisson : 25 mn

Ingédients pour 6 personnes

80 g de sucre semoule

100 g de farine

1/2 litre de lait

50 g de beurre

3 œufs

1 sachet de sucre vanillé

8 kiwis

50g de poudre d'amandes

Pelez les kiwis et coupez-les en quartier. **Battez les œufs** avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux.

Ajoutez la farine, la poudre d'amandes et le sucre vanillé, mélangez bien. **Ajoutez le beurre légèrement fondu** et le lait, mélangez bien.

Ajoutez les morceaux de kiwis.

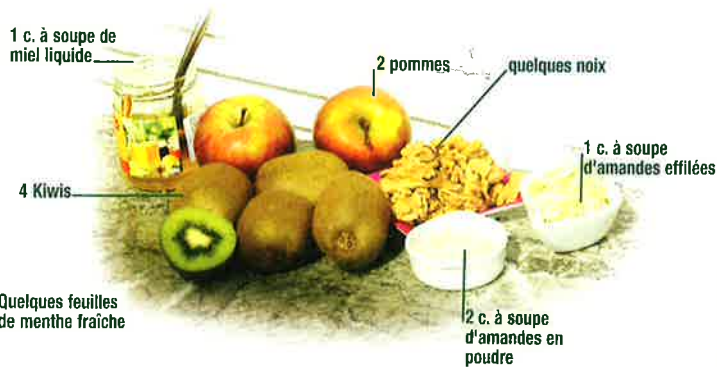
Versez le mélange dans le moule (que vous aurez tapissé de papier aluminium pour faciliter le démoulage) et **enfournez 25 mn à 180° (Th 6).**



Kiwi surprise

Préparation : 25 mn
Cuisson : 2 mn

Ingrédients
pour 4 personnes



Coupez les kiwis au 2/3. Evidez-les délicatement et gardez la coque.

Mettez la chair des kiwis dans un saladier et écrasez-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les feuilles de menthe fraîche émincées.

Remplissez la coque des kiwis avec ce mélange. Epluchez et coupez les pommes en gros quartiers.

Ecrasez grossièrement les noix et les amandes (en les réunissant dans un torchon, et en passant plusieurs fois le fond d'une bouteille dessus pour les briser). Mélangez les brisures de fruits secs et la poudre d'amande.

Dans une poêle faites chauffer le miel.

Ajoutez les quartiers de pommes et laissez cuire à feu doux, 1 minute de chaque côté.

Trempez les quartiers de pommes dans les brisures de fruits secs et disposez-les sur les assiettes, autour des kiwis. **Servez tiède.**

Variante : les quartiers de pommes peuvent être remplacés par des 1/2 rondelles d'ananas.



Nage de kiwis au miel

Préparation : 10
Cuisson : 3

Ingrédients
pour 4 à 6 pers.



Epluchez et coupez les kiwis en dés dans un saladier.

Râpez le gingembre frais. Dans une casserole **faites fondre et réduire le miel, le citron et le gingembre râpé** 3 à 4 mn.

Laissez refroidir quelques minutes.

Versez sur les kiwis et réservez au frais quelques heures.

Servez dans des coupelles.

Variante : vous pouvez également mixer les ingrédients (kiwis, miel, gingembre, jus de citron) et présenter cette soupe de kiwis décorée de rondelles de kiwis ou de copeaux de chocolat noir.

