

Et pour finir, un petit coloriage sur le thème des fruits....

Tu pourras ainsi décorer ta table !



« Au Fil Des Gourmandises »

Par Delphine

Pour les enfants de Coslédaà-Lube Boast

Numéro 9 - PRINTEMPS 2017



Salut les p'tits gourmands !

On a encore quelques semaines pour profiter des kiwis ! Alors vite vite je vous donne ce coup-ci deux jolies recettes pour vous régaler et surprendre votre famille !

Une fois n'est pas coutume, voici quelques infos sur ce bon fruit juteux et plein de vitamines !

Pour commencer, savez-vous qu'il existe deux grandes variétés de kiwis ? Comment ça, non !?? Il y a les verts, que l'on consomme généralement, et puis il y a les jaunes. He oui ! Les kiwis jaunes sont plus doux, moins acides. Mais les kiwis, quels qu'ils soient, sont soumis à une législation de vente stricte. C'est pour cela qu'on ne peut en profiter qu'entre les mois de Novembre et Mai.

La France est le 5^{ème} producteur mondial de kiwis avec environ 75 000 tonnes par an !

Au cœur des Pays de l'Adour, entre Pau et Bayonne, le kiwi de l'Adour a fait son apparition il y a une quarantaine d'années. Il a obtenu le label rouge en 1992 et une IGP (Indication Géographique Protégée) en 2009 qui est un gage de qualité

et de reconnaissance ! Les 380 producteurs locaux commercialisent 20 000 tonnes de kiwis, soit environ le quart de la production française !

Autour de chez nous, il y a deux endroits (peut-être plus !) où tu peux acheter des kiwis locaux. C'est plus sympa et souvent moins cher qu'en grande surface !

A Saint-Jean-Poudge, la ferme Jardilouit fait de la vente aux particuliers. La propriétaire est très sympathique ! Et c'est tout près ! Sinon tu peux aller à Caubios. C'est un peu plus loin mais ça reste très local et ça c'est important !

Prêts pour pâtisser ? Allez ! Enfile ton tablier ! Pour commencer, une recette facile, rapide et qui en jette !



Les verrines bicolores.

Ingrédients pour 8 portions :

- 4 kiwis
- 6 tranches de saumon fumé
- 5cl de crème fraîche liquide
- 10g de mayonnaise
- Ciboulette (pas obligé) et un peu de citron



La recette :

- Pèle les kiwis.
- Coupe les kiwis et le saumon fumé en dés puis dispose-les dans des verrines. Il faut mettre le kiwi d'abord et le saumon par-dessus.
- A côté, prépare la sauce. Pour cela, mélange la crème liquide avec la mayonnaise et la ciboulette ainsi qu'un filet de jus de citron.
- Tu peux verser la sauce sur le saumon.

Voilà, c'est prêt ! Garde le tout au frais en attendant de te régaler !
Tu peux servir ces jolies verrines soit à l'apéro soit en entrée.

Pour la deuxième recette, voici une petite tarte, pour les gourmands ! Cette recette nécessite l'aide d'un adulte. Ne manipule pas le four seul !

La tarte aux kiwis.

Ingrédients :

- Une pâte feuilletée
- 500g de kiwis
- 3 œufs
- 20cl de crème
- 100g de sucre
- 1 cuillère à café de maïzéna



La recette :

- Préchauffe le four à 180°.
- Etale la pâte dans un moule à tarte beurré et fariné, recouvre du papier sulfurisé de l'emballage, verse une poignée de riz pour faire du poids et enfourne pour 10 minutes de cuisson.
- Pendant ce temps, pèle et tranche les kiwis.
- Dans un saladier, fouette les œufs, la crème, le sucre et la maïzéna.
- Dispose les tranches de kiwis sur le fond de tarte et verse la préparation dessus.
- Enfourne pour 20 minutes.



La tarte se mange froide, c'est meilleur !