

# Kiwis poêlés, fromage blanc et amandes

Bonjour à toutes et tous

Dans les fruits de saison et locaux, nous trouvons actuellement dans les étals de nombreuses sortes de pommes, quelques variétés de poires, et plein de [kiwis](#). Il y a de sacrés vergers d'actinidia du côté de l'Isère et les kiwis qui y poussent sont un petit délice à picorer seul ou en salade. Mais, n'avez-vous pas remarqué qu'on ne cuisine que très peu ce fruit ? C'est bien dommage car après cuisson, le kiwi offre une texture très agréable et un goût fruité-acidulé tout à fait délicieux.

A la maison, on a découvert le principe du kiwi pôlé. Servi avec un bon fromage blanc fermier pour l'onctuosité, des petites amandes caramélisées à déguster comme des bonbons, c'est un très bon petit-déj / dessert prêt en 10 min de travail à tout casser. L'acidulé des kiwi se prête très bien à ce type de préparation et cela change.

Alors que la saison bat son plein, j'avais envie de partager l'idée avec vous. J'espère qu'elle vous inspirera. Bonne journée





- KIWIS POÊLÉS & FROMAGE BLANC -  
(ET QUELQUES AMANDES CARAMELISÉES)

Kiwis poêlées, fromage blanc, amandes

---

## **Recette : Kiwis poêlés, fromage blanc et amandes**

**Saison de la recette : Décembre à Mai**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 05 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 600g de fromage blanc
- 6 kiwis
- 50 g d'amande entières ou d'amandes effilées
- 80g de sucre + 2-3 cuillères à soupe
- 20g de beurre
- 1 à 2 cuillères à café de graines de pavot

### **Réalisation**

- Concassez grossièrement vos amandes puis faites les torréfier légèrement à la poêle (feu doux).
- Entre temps, épluchez les kiwi, retirez le trognon, puis coupez-les en rondelles (entre 0.5 et 1cm d'épaisseur).
- Faites chauffer le beurre dans une poêle, puis déposez

les rondelles de kiwi. Faites revenir 2-3 minutes sur chaque face (le kiwi doit changer de couleur).

- Saupoudrez les de 3 cuillères à soupe de sucre, retournez les, et laissez caraméliser une minute. Sortez la poêle du feu.
- Versez 50g de sucre sur vos amandes torréfiées et poussez le feu pour faire un caramel. Enrobez les amandes et réservez.
- Mélangez le fromage blanc avec 30g de sucre (\*).
- Dans des verrines ou des assiettes à dessert, répartissez le fromage blanc puis les kiwi poêlés, face caramélisée « devant ». Parsemez des amandes caramélisées et d'un peu de graines de pavot.

Servez ces kiwi poêlés, fromage blanc et amandes frais.

---

#### **Astuces :**

- (\*) Ajustez la quantité de sucre dans votre fromage blanc selon vos goûts. Il est préférable de le sucrer un peu car le kiwi poêlés apportent de l'acidité et qui doit être « cassée » avec un peu de sucre pour équilibrer le dessert. Vous pouvez remplacer par du sirop d'agave si vous souhaitez que cela soit plus léger.
- A l'avance : Vous pouvez préparer les amandes torréfiées/caramélisées à l'avance sans problème, ainsi que les kiwis poêlés. N'hésitez pas à en réaliser en grande quantité, cela se picore très bien!

