

5 recettes saines en moins de 5 minutes à base de kiwi

- Recette sans gluten
- Recette vegan
- Recette bio



5 recettes saines avec
du kiwi



en moins de 5 min !



Recette de tarte crue au kiwi



Pour 2 personnes

Temps de préparation : – de 5 min

Ingrédients

- 5 dattes medjool
- **1 poignée** d'amandes entières
- 2 kiwis
- Noix de coco râpée (facultatif)

1. La veille au soir ou 4 heures avant faites tremper les amandes entières.
2. Mixez les dattes dénoyautées avec les amandes.
3. A l'aide d'un cercle à pâtisserie tassez la préparation pour obtenir un beau disque. Faites le directement dans l'assiette de service.
4. Puis épluchez et coupez les kiwis en tranches et déposez-les dessus.
5. Si vous le souhaitez saupoudrez de noix de coco râpée.

Recette de sucettes de kiwi



Pour 2 personnes

Temps de préparation : – de 5 min

Ingrédients

- **100 g** de chocolat noir
- 2 kiwis
- **1 poignée de** graines de sésame

1. Faites fondre le chocolat noir au bain marie.
2. Épluchez et taillez les kiwis en grosses rondelles.
3. Trempez les rondelles dans le chocolat fondu puis dans les graines de sésame.
4. Insérez un pique dedans et conservez au réfrigérateur avant dégustation.

Recette de crumble de kiwi



Pour 1 personne

Temps de préparation : – de 5 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 1 kiwi
- 1 CS **bien bombée** de poudre d'amande
- 1 CS de purée d'amande
- 1 CS de sucre de canne blond

1. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
2. Épluchez le kiwi et coupez-le en petits morceaux que vous disposerez dans un ramequin allant au four.
3. Mélangez les autres ingrédients puis finissez avec les doigts.
4. Déposez le crumble sur les dés de kiwis.
5. Enfournez pour 30 min et dégustez tiède.

Recette de smoothie kiwi et eau de coco



Pour 2 personnes

Temps de préparation : – de 5 min

Ingrédients

- 1 kiwi
- 1 verre d'eau de coco

1. Épluchez le kiwi coupez-le en morceaux.
2. Déposez le kiwi dans un blender avec l'eau de coco, mixez à pleine puissance 30 secondes.
3. Servez aussitôt.

Recette de sorbet de kiwi



Pour 2 personnes

Temps de préparation : – de 5 min

Ingrédients

- 2 kiwis
- **40 ml** de sirop d'agave

1. La veille au soir épluchez les kiwis et coupez-les en morceaux. Déposez-les dans un sachet congélation et entreposez-les dans le bac du congélateur.
2. Sortez-les au moment de préparer le sorbet. Déposez-les dans le bol du mixer, ajoutez le sirop d'agave et mixez une minute environ pour obtenir un sorbet bien onctueux.
3. Servez aussitôt.

Cuisine Saine ([Karen Chevallier](https://cuisine-saine.fr)) / [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Auteur : Karen Chevallier

Source : <https://cuisine-saine.fr>