



JAMAIS TROP  
**PASSIONNÉ**



# LE FRUIT DE LA PASSION

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
CŒUR DE SAISON						SAISON					

Si le fruit de la passion possède un nom original, il est surtout connu pour sa saveur exceptionnelle. Il possède également de réelles qualités nutritionnelles. L'appellation fruit de la passion rassemble une vingtaine de variétés. La grenadille pourpre est la plus représentée sur les étals français.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Selon les variétés, la couleur du fruit de la passion varie. Celui-ci peut être jaune, orangé ou brun. Voici quelques conseils pour choisir vos fruits :

- Plus la peau du fruit de la passion est fripée et bosselée, plus il est mûr, savoureux et concentré en jus.
- Attention toutefois qu'il ne soit pas trop léger, ce qui pourrait être synonyme de déshydratation trop prononcée.

## CONSERVATION

Placez-le dans votre corbeille à fruits, à température ambiante pour achever son mûrissement.

## BIEN CUISINER LA PASSION

Trop fragile pour supporter la cuisson, le fruit de la passion se consomme toujours cru.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

# VERRINES DE GRAINES DE CHIA, KAKI ET PASSION



## PRÉPARATION

10 minutes

## REPOS

3h au frigo

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Sucrée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 kakis très mûrs
- 2 fruits de la passion
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de lait d'amande
- 4 c. à s. de graines de chia
- 1/2 citron zesté
- 2 c. à s. de sirop d'agave

## ÉTAPES

- Dans un grand bol, verser le lait de coco, le lait d'amande, le sirop d'agave, les zestes de citron et les graines de chia. Bien mélanger et répartir dans les verrines.
- Placer au frais pour 3 heures : la préparation va prendre du volume les graines deviennent légèrement gélatineuses en absorbant le liquide.
- Ouvrir les kakis et les fruits de la passion en deux puis récupérer la chair à la cuillère. La mélanger dans un bol avec le jus du demi-citron. Réserver au frais.
- Lorsque les graines de chia sont prêtes, répartir sur le dessus le mélange passion kaki.
- Parsemer de noisettes concassées pour apporter une note croquante.

**VERRINES DE GRAINES DE CHIA,  
KAKI ET PASSION**

